JOSEFA ROS VELASCO

LA ENFERMEDAD DEL ABURRIMIENTO

El aburrimiento es un fenómeno cotidiano que nos atormenta cuando la realidad no cumple nuestras expectativas. Lo conocemos bien. A todos nos visita alguna vez, en su forma más sencilla y pasajera o en su expresión profunda y duradera. Incluso llegamos a sentirlo en grupo. El dolor que nos causa nos predispone a hacer cualquier cosa para ponerle fin. De su padecimiento emana la creatividad humana y también resultan los peores monstruos. Su vivencia es patológica hasta el extremo de atribuirse a la enfermedad. Sin embargo, el aburrimiento no es más que un síntoma. Su misión es alertarnos de que la relación con el entorno está dañada. Nuestra responsabilidad, ahondar en la raíz del problema y repararlo. En este ensayo, Josefa Ros Velasco nos enseña a escuchar la voz del aburrimiento, a explorar sus razones y a encaminar nuestros actos, con los recursos disponibles, para volver a un estado óptimo de satisfacción. Por una parte, muestra el carácter polifacético de su experiencia, en un recorrido por los distintos espacios en los que ha cobrado protagonismo históricamente. Por otra, ahonda en su naturaleza, destacando su funcionalidad y compartiendo las claves para su aprovechamiento. «La enfermedad del aburrimiento» es el viaje hacia un cambio radical en la manera de percibir y afrontar el tedio.

Josefa Ros Velasco

La enfermedad del aburrimiento

ePub r1.0
Titivillus 29.04.2023

Josefa Ros Velasco, 2018
Prólogo: Carlos Javier González Serrano

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

La gente se aburre porque ya ha hecho todo lo que podía hacer. Así que, ahora, el miedo a la muerte es lo único que les emociona.

BRIAN HUGH WARNER (MARILYN MANSON),
Guitar School Magazine, 1996

Prólogo

El aburrimiento como síntoma (de una enfermedad) social

> La auténtica libertad no se define por una relación entre el deseo y la satisfacción, sino por una relación entre el pensamiento y la acción; […] el dolor y el fracaso pueden afligir al hombre, pero no pueden humillarlo mientras él mismo disponga de su propia facultad para actuar.
>
> SIMONE WEIL, *Reflexiones sobre las causas de la libertad y de la opresión social*, cap. 3

En sus *Tres libros sobre la vida*, escribió Marsilio Ficino (1433-1499) —médico y filósofo neoplatónico del Renacimiento— que «las tinieblas interiores llenan de tristeza y de terror al alma mucho más que las exteriores[1]». El ser humano es el único animal que debe habérselas con una interioridad que lo acecha e interpela. Es más: es el único ser sobre la Tierra que mantiene un diálogo activo consigo mismo y que, al decir del poeta latino Lucrecio (99-55 a. C.), debe coexistir con las «oscuras profundidades» que lo habitan.

El pesimista Arthur Schopenhauer (1788-1860) recogió esta última enseñanza y defendió en sus lecciones sobre metafísica de las costumbres, redactadas para dar clase en su brevísima estancia en la Universidad de Berlín, que la oscuridad que vaga por nuestros adentros es apenas indescifrable, y que la realidad, tanto la exterior como —sobre todo— la interior, es un jeroglífico cuyo significado quizá no podamos alumbrar.

Sin embargo, el filósofo alemán, adelantado en tantas cosas a sus contemporáneos —y precediendo en tantos puntos al psicoanálisis

de Sigmund Freud—, dio en la voluntad con la clave para diseccionar el enigma. De ser algo, somos deseo. Continuo e insidioso deseo de ser, de tener, de representar ante los demás, y en caso de anhelar una paz de corazón que ponga coto al trasiego volitivo, la única respuesta es el conocimiento. Saber qué somos es el comienzo para tolerarnos, para soportarnos a nosotros mismos y para convivir en una «sociable insociabilidad» con los demás.

Pero existe una contraparte, ya apuntada en el instructivo libro del Eclesiastés (1, 17-18): «Y dediqué mi corazón a conocer la sabiduría, y también a entender las locuras y los desvaríos; conocí que incluso esto era aflicción de espíritu. Porque en la mucha sabiduría hay mucha molestia; y quien añade ciencia, añade dolor». Es la condena del Fausto de Marlowe y Goethe; la sentencia de quien sabe mucho y, aun así, todavía anhela, todavía desea, quiere, aspira, ambiciona o codicia. Porque la voluntad no se arredra ni se inclina ante el pedestal del conocimiento. Puede ser amaestrada, incluso engrilletada o subyugada momentáneamente mediante la privación o el ascetismo, pero, como dejó escrito el Maestro Eckhart cuando recomendaba el «desasimiento» de todas las cosas, «la perfección de la virtud proviene sólo de la lucha»[2]. Un combate que, para Schopenhauer, nunca cesa ni puede cesar por la propia naturaleza del deseo, que jamás descansa.

Aunque, en semejante tumulto interior, también hay lugar para la pausa, siquiera sea postiza o pasajera. De tarde en tarde el deseo parece amortiguarse o suavizarse. Pero la quietud dura poco. Enseguida, la voluntad busca saciarse con la satisfacción de un nuevo deseo, y cuando no tiene ninguno a la vista, aparece entonces el hastío: la enfermedad del aburrimiento, de la que se ocupa el presente libro. Más prefiere el ser humano mortificarse con cualquier asunto que permanecer solo, abandonado y expuesto a la intemperie de un ánimo desocupado. No por casualidad Blaise Pascal (1623-1662) sugirió que la más difícil tarea que se le presenta al ser humano es la de permanecer sentado y en soledad en su propia habitación. O Séneca: «Es mejor hacer cualquier cosa que no hacer nada».

Inmersos en este complejo laberinto, y a juicio de Emil Cioran (1911-1995), la vida solo puede encontrar una vía para superar la confusión, el dolor, el tedio y el sinsentido, y es el camino de su

plena y más radical afirmación. La afirmación total y sin fisuras de la vida. Decir sí al continuo no en el que ocasionalmente se convierte la existencia: he aquí la pasión del absurdo, que, en el caso del pensador rumano, es la única razón *vital* por la que nos decidimos a perseverar, a continuar. En sus palabras: «En la cumbre de la desesperación, la pasión del absurdo es lo único que arroja ya una luz demoníaca sobre el caos. […] Sólo abrazando el absurdo, amando la inutilidad absoluta, es decir, algo que no puede adquirir consistencia, pero que, mediante la ficción, puede estimular una ilusión de vida. […] A quien en la vida lo ha perdido todo sólo le queda la pasión del absurdo» [3].

El desbordado pesimismo de Cioran permite comprobar cómo pisar el abismo puede permitir, precisamente, tener un suelo que pisar: cuando todo está perdido no hay nada que perder o que ganar. La vida se conquista en su total asunción. Este es su legado. Un legado insustituible que se muestra en su mejor y más clara forma a través de las páginas de *En las cumbres de la desesperación* y que en ocasiones no se ha sabido entender o se ha malinterpretado, pero que llama a una lucidez que no atemoriza, sino que calma y nos hace reposar en la certeza de que, en esta vida, nada se resuelve: ¿necesitamos acaso alguna otra certidumbre?

Desde que el aburrimiento ha sido objeto de estudio de filósofos, médicos o antropólogos, ha ido inextricablemente unido al estudio de la melancolía. Robert Burton (1577-1640) publicó por vez primera en 1621 el que, aún hoy, se considera el atlas más completo sobre la melancolía. Alberto Manguel explica en su prólogo para la edición de Alianza Editorial de *Anatomía de la melancolía* que «hay libros que son más bibliotecas que unidades, compendios que, bajo la apariencia de un ensayo, abarcan una pluralidad de géneros y materias». Apuntó el propio Burton en la introducción de su obra que su intención era la de poner frente a los ojos del lector «un océano prodigioso, vasto e infinito», «un mar lleno de rocas y acantilados», y que había sido catalogado como una suerte de incomprensible locura o como una especie de insensatez. Y se refiere, además, a la «actualidad» del problema: «Vemos que todo esto sigue ocurriendo a diario en nuestro tiempo». En pleno siglo XXI, psiquiatras y psicólogos no dudan en afirmar que la

tristeza, la depresión y el aburrimiento son las plagas de nuestros días.

Aristóteles ya se había hecho una pregunta fundamental en uno de sus textos más citados: «¿Por qué razón todos aquellos que han sido hombres de excepción, bien en lo que respecta a la filosofía, o bien a la ciencia del Estado, la poesía o las artes, resultan ser claramente melancólicos…?». Aristóteles constató, y desde aquel momento la cuestión se volvió central en la reflexión de filósofos, médicos y fisiólogos, la existencia de momentos, circunstancias y vicisitudes que parecen convertir al ser humano en un *ek-statikos*, es decir, en alguien que, literalmente, «se sale de su lugar», se vuelve loco. Un «mal» que podía afectar tanto al cuerpo como al pensamiento o al alma.

Richard Burton fue muy consciente de que, desde que el ser humano cayó del Paraíso (tras comer del Árbol del Conocimiento), se convirtió en un ser susceptible de padecer un sinfín de debilidades y enfermedades, así como diversas dolencias no fáciles de catalogar. Una de ellas es la melancolía: o mejor dicho, *melancolías*, pues a su juicio no solo existe una tipología, sino varias. Es más, confiesa Burton que lleva a cabo su titánica obra, de irrenunciable lectura, precisamente porque él mismo sufrió los efectos de la melancolía, la acedia y el aburrimiento: «Por tanto, escribo y estoy ocupado en esta labor entretenida, “para evitar la pereza de la ociosidad con una especie de empeño agradable”, como dice Vectio en Macrobio, y así convertir el ocio en útil negocio».

Desde muy pronto, el ser humano intentó buscar explicación a una característica desazón que, sin razón aparente, se adueña desde fechas inmemoriales de nuestro ánimo, aprisionándonos en un universo de una finitud apabullante en la que el yo no es capaz de sobrepasar sus propios límites. Tal desazón crea una laberíntica cerrazón en la que el individuo se siente presa de una emoción de pesadumbre que carece de fundamento y que resulta incomprensible. En vista del vasto y despótico dominio de tal sensación, tantas veces indeterminada, y sin haber siquiera dado con aquella ansiada explicación, científicos, filósofos y conocedores de la magia trazaron diferentes caminos para poner coto a lo que, al menos desde tiempos de Aristóteles, se dio en llamar «melancolía». Esta convierte el lenguaje, en expresión de Michel Foucault, en una

«sintaxis arruinada» que no permite al yo decirse a sí mismo. La melancolía, y de su mano el aburrimiento, nos saca de nuestros propios goznes: semánticos, afectivos, teóricos, existenciales.

Si el aburrimiento está relacionado con la melancolía es porque el sentimiento subjetivo de sentirse aburrido (o melancólico) se encuentra en estrecho nexo con «la caída en el tiempo» —al decir de Charles Baudelaire—: el reloj se encarna de tal manera en nuestras vidas que su paso regular y mecánico nos ahoga, nos lastra en un presente invivible y asfixiante. Más que nunca, en nuestros días observamos cómo debemos emplearnos en una ocupación tras otra con el fin de evitar caer en el aburrimiento. El mismo Burton fue presa de esta necesidad burguesa de hiperproducción, y recomienda permanecer continuamente ocupados como útil remedio para no sentir melancolía, acedia o aburrimiento.

Pero cualquier explicación alberga siempre un lado perverso. De manera paulatina y casi imperceptible nos hemos acostumbrado peligrosamente a medir el tiempo de nuestra vida en tiempo de trabajo y ocupación «útil». En tiempo de puro rendimiento. Paseamos, descansamos, entablamos conversaciones enriquecedoras, leemos o, sin más, nos entregamos a la ociosidad cuando no nos sentimos apremiados o impelidos por las obligaciones propias de la servidumbre laboral. Aunque cabe preguntarse si las fronteras entre el trabajo y la producción de sí (el continuo producir al que nos impele el más descarnado neoliberalismo) no han acabado por desaparecer, como si nunca, en efecto, dejásemos de trabajar. Como si la libertad fuera libertad para autoexplotarse. Para no sentir las garras del aburrimiento.

La corriente de pensamiento que aboga por la supuesta preeminencia y alta moralidad del tiempo de trabajo se remonta a épocas inmemoriales. Ya en los primeros compases de la Biblia se expresa que estamos condenados a ganarnos el pan «con el sudor de nuestra frente». Una condena que, al parecer, representa igualmente un don. También existen dichos populares que hacen alusión a esta circunstancia: «ganarse la vida» como sinónimo de trabajo asalariado, la fórmula benedictina *ora et labora* o el tan manido «primero la obligación y después la devoción». Pero una pregunta queda siempre intacta: ¿qué vida nos queda, o qué clase de vida alcanzamos, cuando hemos obtenido los medios suficientes para

subsistir? Más aún, ¿qué hacemos con la vida que resta tras «ganarnos la vida»? ¿Somos capaces de vivir esa otra vida sin caer en el aburrimiento? ¿Hemos sucumbido a la continua explotación de nosotros mismos al precio de evitar cualquier atisbo de hastío?

Por otro lado, el imperio de la tecnocracia —que prometía exonerarnos de numerosas obligaciones materiales— nos ha anclado a nuevos y muy numerosos imperativos: continuos estímulos y notificaciones, redes sociales que hay que nutrir con nuevo contenido a cada instante, sobreexposición a información no siempre fidedigna, un narcisismo creciente que debemos alimentar convenientemente, etc. Hemos acabado por creer, inducidos por un miedo constante a perder los medios para subsistir (y por el miedo a aburrirnos), que tras la obtención de la subsistencia se esconde la posibilidad de dar sentido a esa misma subsistencia. Que solo la vida tras el trabajo es la vida que nos queda. Y que en ese *resto*, en esas migajas, nos jugamos todo. La pretendida «ética del trabajo», defendida por tantos gabinetes técnicos de los denominados «recursos humanos», no es más que un eufemismo para referirse a una amable y consentida explotación de los individuos mediante relaciones económicas en las que se intercambia un salario por fuerza de trabajo.

Para numerosos especialistas en antropología y psicología social, existe una relación directa entre estrés personal y opresión social. El estrés por permanecer continuamente ocupados se ha normalizado y se nos ha impuesto la carga y responsabilidad de gestionarlo. En lugar de cuestionar las desigualdades sociales, políticas y económicas que provocan la angustia, se culpa al individuo. Es lo que Mark Fisher ha denominado la «privatización del estrés» [4]. A juicio de quien escribe estas líneas, son tan peligrosos como pérfidos los mensajes que invitan a «vivir con plenitud las crisis» o a «potenciar nuestra resiliencia» bajo cualquier circunstancia. La autoayuda y sus gurús comercian con el estrés y lo convierten en culpa individual, sin un cuestionamiento de las condiciones sociales en las que aparece. No es solo, por tanto, que el estrés se haya patologizado y hecho extensivo a grandes capas de la sociedad, sino que, por añadidura, se culpabiliza a quien lo sufre por no saber «gestionarlo». He aquí el meollo del asunto, en el cual el aburrimiento (como ausencia de producción y explotación de sí)

tiene mucho que ver. Y así, leemos en el quinto capítulo de este libro: «Se suele decir que el aburrimiento pertenece a quienes tienen tiempo libre. Pero ¿acaso no puede sentirse aburrimiento por lo opuesto, esto es, por la carencia de tiempo para aburrirse?».

Josefa Ros Velasco, brillante investigadora y comprometida intelectual, desarrolla en las siguientes páginas todo un vademécum sobre lo que ha dado en llamar, con originalidad y talante de actualidad, «la enfermedad del aburrimiento». Ya propuso Fernando Pessoa (1888-1935) en su bello *Libro del desasosiego* que «el aburrimiento es la grave enfermedad de sentir que no vale la pena hacer nada». Josefa lo deja claro en los primeros compases de este volumen: a lo largo de la historia, «el aburrimiento se ha entendido como el castigo de la humanidad, la dolencia a erradicar», pues «nos une a todos en una de las sensaciones más desagradables que pueden sufrirse en esta vida, una tan potente que no puede ser ignorada». Por eso, asegura Ros Velasco, «el que se aburre pronto empieza a ser consciente de que algo no va bien y desea cambiarlo. Cuando nos aburrimos, reaccionamos y nos damos cuenta de que en nosotros se está produciendo un desprecio de lo presente».

Si algo muestra nuestra época es que el aburrimiento no surge por el contacto permanente con algo en particular, sino, al contrario, por el contacto efímero e irrelevante con lo mucho. O más aún: por la necesidad imperiosa y constante de proporcionar estímulos a aquel presente que se nos hace a veces tan insoportable. Tan aburrido. Con un atinado método de disección, Josefa Ros Velasco distingue entre varios tipos de aburrimiento y nos invita a reflexionar, con implicación, sobre sus causas no solo individuales, sino también históricas, psicológicas, filosóficas y estructurales.

El aburrimiento no es asunto que repercuta únicamente al individuo, sino también y sobre todo a las condiciones contextuales que lo rodean. Si el aburrimiento es, como escribió Miguel de Unamuno (1864-1936) en *Niebla*, «el fondo de la vida», lo que la pone en movimiento, debemos analizarlo para conocer las dinámicas y procesos a los que nos abre su experiencia. El punto más original del ensayo que el lector tiene en sus manos es, precisamente, la caracterización del aburrimiento como una dolencia, como una patología o, como reza el título, como una enfermedad. En un mundo plagado de estímulos, partidos políticos

y grandes corporaciones mantienen una constante pugna por acaparar nuestra atención. Y nuestra auténtica lucha ha de consistir, en este sentido, en decidir a quién o a qué permitimos que se adueñe de ella. A quién permitimos que nos evada de nuestro aburrimiento.

Las redes sociales y su aparente influencia en un «todos» que acaba siendo «nadie» hace olvidar fácilmente (y quieren que olvidemos) que la auténtica política se practica en los círculos más pequeños. El cambio efectivo comienza entre iguales. En la ciudadanía. De abajo arriba. Cada vez se pierden con más asiduidad, o ni siquiera llegan a trenzarse, los nexos de vecindad, de comunidad cercana. Si la ciudadanía permanece lejos de sí misma, sin cohesión real más allá de la pantalla, la manipulación queda y quedará garantizada. La palabra compartida es fundamental. Y en este proceso, analizar por qué se da el aburrimiento es muy relevante.

Soledad, hastío y desintegración social se han convertido en un negocio perfecto que explotan la política y los grandes imperios económicos: el individuo —cree que— puede vivir al margen de la sociedad conectado a una pantalla sin —necesidad de— salir a la plaza pública, sin encontrarse con el otro. Los conceptos de «autocuidado», «motivación intrínseca» y del individuo como «empresario de sí mismo» (que no consiente aburrirse) han ganado terreno al ser humano que precisa del cuidado del otro, de la atención y del amparo comunitarios. Nos aíslan artificialmente para que olvidemos la fuerza de la comunidad. Para que el aburrimiento se solucione con recetas de autoayuda («todo lo puedes», «el destino está en tus manos») y se culpe al individuo por no saber cómo poner límites al hastío de lo igual.

Si, como explicó el inglés G. K. Chesterton (1874-1936) en una entrevista, «todos nosotros vamos en un mismo barco sobre un mar borrascoso», es porque «nos debemos los unos a los otros una terrible y trágica lealtad». O, en una de las más bellas definiciones de «individuo» que se han ofrecido a lo largo de la historia, somos «soledades en convivencia», según sugirió María Zambrano (1904-1991) en *Persona y democracia*. Aburrirse también es una dolencia social. El hastío por lo comunitario se ha adueñado de nuestras sociedades hasta el punto de —que nos han hecho—

olvidar que podemos y debemos unirnos cuando de alcanzar la justicia se trata.

En este libro apasionante se encontrarán razones (filosóficas, psicológicas, antropológicas, existenciales) de sobra para entender la necesidad de pensar el aburrimiento a la luz de sus diversas y complejas aristas. Quien lo lea se sentirá absorbido por el tema tratado así como por la amena y honda investigación de Josefa Ros Velasco, quien, a fin de cuentas, pone argumentos sobre la mesa para —en tiempos de zozobra e incertidumbre, de continuos estímulos y de intentos por captar nuestra atención— hacer pervivir la necesidad de pensar y pensarnos. Quizá encontremos así un argumento para que del aburrimiento, como «fondo de la vida», emerja nuestra más alta dignidad: la de la reflexión individual que empuja a fundar los cimientos para construir un futuro menos inhóspito, más habitable.

CARLOS JAVIER GONZÁLEZ SERRANO, *Freigeist*
Madrid, febrero de 2022

Introducción

Definición e historia del aburrimiento como patología y sus alternativas

> Los dioses se aburrían y por ello crearon a los hombres. Adán se aburría porque estaba solo y por ello fue creada Eva. En ese instante entró el tedio en el mundo y en él fue creciendo exactamente en la misma medida en que crecía la población. Adán se aburría solo, luego se aburrían Adán y Eva en conjunto, luego se aburrían Adán, Eva, Caín y Abel *en famille*, luego aumentó la población en el mundo y las gentes se aburrieron *en masse*. Para esparcirse, concibieron la idea de construir una torre tan alta que traspasase el cielo. Esta idea es tan tediosa como alta era la torre y, además, es una prueba formidable de hasta qué punto el tedio predominaba.
>
> KIERKEGAARD, *O lo uno o lo otro*. (2006a, p. 294).

A propósito de la famosa ficción kierkegaardiana que aparece en *O lo uno o lo otro*, afirmaba el filósofo alemán Hans Blumenberg, en su *Descripción del ser humano*, que el aburrimiento puede ser el principio metafísico del mundo. Lo que llamamos realidad está a un paso de ser la creación de unos entes aburridos de su propia eternidad, de su perpetuidad omnipotente, cuyo resultado ha devenido en el problema del aburrimiento a lo largo de la historia. Coincidiendo con el Nietzsche de *El anticristo*, de un dios aburrido no puede surgir sino un hombre aburrido, pues aquel está hecho a su imagen y semejanza:

> El viejo Dios, todo él «espíritu», todo él sumo sacerdote, todo él

> perfección, se pasea por su jardín placenteramente: sólo que se aburre. Contra el aburrimiento luchan en vano incluso los dioses. ¿Qué hace? Inventa al hombre, —el hombre es algo entretenido… Pero he aquí que también el hombre se aburre (AC 48, eKGWB [2011, pp. 105-106]).

Desde entonces, todo ha ido de mal en peor por culpa del aburrimiento. Conscientes del tedio al que habían condenado a su prole, los dioses enviaron al mundo el desconsuelo para su alivio, como contaba Leopardi en la «Storia del genere umano»:

> Y en esta nueva humanidad, para salvaguardarla de los aburrimientos anteriores, los dioses pusieron las fatigas, el trabajo, las enfermedades, los deseos, las ambiciones, las envidias, los rencores. El tiempo fue dividido en estaciones, heladas unas, abrasadoras otras. La tierra fue repartida en pueblos diversos y encontrados, y así surgieron las patrias, y, con las patrias, las guerras; la concurrencia comercial; la diversidad de lenguas; el antagonismo irreductible y formidable de las religiones y los cultos. Y por encima de todo esto, como remate a esta obra desconcertadora y caótica, mandaron los dioses a la tierra ciertos vanos fantasmas o sombras que se llamaron Justicia, Virtud, Gloria, Honor, Progreso, los cuales soliviantaron a los hombres y suscitaron entre ellos innumerables sacrificios y actos de abnegación, que les distrajeron de la prosa vil y fatigadora de la existencia (*apud* Azorín, 1920, pp. 158-159).

¿Es el aburrimiento una enfermedad heredada de nuestros hacedores desde los albores de los tiempos? Hay algo de enfermizo en todo lo que tiene que ver con el aburrimiento. Lo molesto que es, lo desagradable que torna el tiempo en que nos acompaña, la repugnancia que despierta por el momento presente, lo destructivas que pueden llegar a ser algunas de nuestras reacciones frente a su padecimiento… Aburrirse es una anomalía, una patología. El aburrimiento interrumpe el común transcurrir de las horas haciendo las veces de una afección que se ha de curar. Su experiencia marca el paso de un estado de satisfacción psicológica a uno de frustración. Nuestros niveles de excitación cortical descienden como correlato de situaciones o realidades sin interés, monótonas, repetitivas o carentes de significado. El reloj se detiene y la vida se vacía de sensaciones, perdiendo todo su sentido y arrojándonos a una insoportable incomodidad en la que todos somos un mismo ser

infeliz. El aburrimiento es tan doloroso que nadie en su sano juicio anhelaría la angustia a la que nos somete, únicamente las almas atormentadas que creen ingenuamente que en el sufrimiento hallarán la catarsis.

La historia de Occidente es testigo de que al aburrimiento se le ha considerado una enfermedad desde los orígenes. Siempre ha sido el culpable de nuestras desdichas, el castigo de la humanidad, la dolencia a erradicar. Los antiguos lo vieron como un estado vergonzoso resultante de la falta de dedicación a la comunidad y al cultivo de la virtud, y como consecuencia de los estilos de vida ostentosos. En el Medievo, se incluyó en la lista de los pecados capitales bajo la forma de la *acedia*. En la modernidad, ha representado la negación de la ética capitalista del trabajo, llegando a convertirse, a finales del XIX, en el *mal del siglo*. Ahora, en la actualidad, algunas formas del aburrimiento se contemplan incluso como auténticos trastornos mentales.

Sin embargo, el aburrimiento no es (casi nunca) una enfermedad o una patología *sensu stricto*. El aburrimiento es un *síntoma*, una señal de descontento y de desprecio frente a lo que tenemos delante, ante la realidad en la que nos encontramos inmersos y que constituye la verdadera *enfermedad* de la que hay que huir para poner fin al dolor. Solo se convierte en enfermedad cuando el síntoma que es se cronifica en el tiempo porque somos incapaces de practicar la huida. En esos casos, y solo entonces, el aburrimiento se vuelve patológico. El resto de las veces, aburrirse representa la antesala del cambio, la que movió a los dioses a inventarnos, para bien o para mal.

Casi todos experimentamos aburrimiento de vez en cuando, con más o menos intensidad, con mayor o menor frecuencia, dependiendo tanto de factores exógenos, que obedecen a las posibilidades del entorno, como endógenos, relacionados con nosotros mismos. Pero eso no quiere decir que estemos todos enfermos. La mayoría de nosotros nos aburrimos de una manera muy sana cuando nos sentimos incapaces o reacios a comprometernos con una actividad o situación, incluso aunque queramos hacerlo, a causa de determinadas condiciones ambientales (falta o exceso de estímulo por parte del entorno), atencionales (dificultad para mantener la atención) o funcionales

(bajo beneficio percibido respecto del coste que lleva implícito el compromiso) (Westgate y Wilson, 2018), que pueden darse a un mismo tiempo o por separado. El aburrimiento, desde este punto de vista, nos ahorra mucho derroche de energía al poner sobre la mesa lo que no se desea y empujarnos a extirparlo del presente.

Fíjese en este ejemplo. Puede que en este momento usted desee de verdad engancharse a este libro, pero que, por distintas razones, incluso por varias de ellas a la vez, no consiga alcanzar su meta. Quizá lo que le estoy contando es tan poco estimulante que no llego a ser capaz de captar su atención (condición ambiental). A lo mejor lo que sucede es que usted tiene un problema de atención que le impide centrarse y mantenerse enganchado (condición atencional). Pero también puede que se haya percatado de que el esfuerzo que tiene que llevar a cabo para permanecer enganchado no le merece la pena, porque, al fin y al cabo, tampoco le va a reportar una gran recompensa leerme (condición funcional). En todas estas circunstancias, el flujo entre sus demandas cognitivas y los recursos disponibles se ha roto y el aburrimiento ha entrado en escena. Un aburrimiento que le está diciendo que debe cerrar el libro y ponerse a otra cosa. En cuanto tome una decisión y la consume, desaparecerá el dolor.

A esta forma de aburrimiento tan cotidiana se la conoce como aburrimiento situacional (del inglés *state-boredom* o *situation-dependent boredom*) desde la psicología y la psiquiatría o como aburrimiento sencillo o pasajero en la filosofía y la literatura. Es un aburrimiento saludable que nos ayuda a determinar lo que queremos dejar atrás y nos hace reaccionar para obligarlo a formar parte del pasado. Nos encamina hacia la acción introspectiva y la reevaluación cognitiva, nos hace sentirnos curiosos frente a lo que tenemos delante y ante lo que está ausente y nos predispone a indagar en los posibles. Representa una oportunidad para aprender de uno mismo y del contexto, convirtiéndose en un mecanismo de anticipación y preparación para la acción que evita el estancamiento.

Pero aburrirse no siempre es tan simple. Ya sea por razón de uno mismo o por el entorno, el aburrimiento algunas veces se cronifica, lo que significa que no es fácil romper con lo que lo produce. Ciertas personas tienen una propensión tan alta al aburrimiento, por

sus rasgos de personalidad o un trastorno de la conciencia, como apuntan los psicoanalistas, o por alguna deficiencia desconocida a nivel neurológico, como dirían los cognitivistas, que siempre se aburren, independientemente de la circunstancia. Padecen aburrimiento crónico (*chronic boredom*, en inglés), según la psicología y la psiquiatría: una auténtica patología a nivel individual que impide escapar del dolor porque la fuente de la que emana es en realidad uno mismo. Otra forma patológica de aburrimiento tiene lugar cuando no podemos librarnos de su experiencia porque el contexto o la situación en la que aparece se resiste a ser cambiada. La causa no es un trastorno individual, sino el propio entorno. A este tipo de aburrimiento lo he llamado *aburrimiento situacional cronificado*, porque depende de la situación, no del individuo, pero no es situacional sin más, no es pasajero, ya que no podemos hacer nada para cambiar la circunstancia en la que se origina.

En ocasiones, esta última experiencia del aburrimiento se alarga tanto en el tiempo que acaba despojando la existencia de su sentido. Entonces aparece lo que la filosofía y la literatura han descrito durante siglos como aburrimiento profundo o complejo, sinónimo de hastío, tedio, hartura o cansancio. Es *l'ennui de vivre* de raigambre existencialista en el que ya nada parece merecer la pena. Esta forma también se experimenta, con el tiempo, por parte del que padece aburrimiento crónico por razones meramente subjetivas, y es, asimismo, patológica.

La diferencia entre el aburrimiento crónico, en el sentido del término que acuñan las ciencias de la salud mental, y el aburrimiento complejo, desde la filosofía y la literatura, es que el primero solo puede darse de manera individual, dependiendo del propio sujeto, mientras que el aburrimiento profundo puede hacerlo individualmente, por la persona y el contexto, o de manera colectiva, cuando todo un grupo siente el cansancio frente a lo dado en una determinada circunstancia aburrida y compartida que no cambia, cronificándose hasta el punto de perder su significado.

Que el aburrimiento dependiente de la situación pueda llegar a cronificarse en el tiempo, debido a la imposibilidad de introducir cambios en el entorno por parte del aburrido o de los aburridos, no por culpa propia, sino porque el contexto no lo permite, resultando

en la desesperación en la que se gesta a veces el aburrimiento conocido como profundo o complejo, es una idea en la que los colegas expertos en los estudios del aburrimiento todavía no han reparado con la atención suficiente. Este curioso modo de aburrirse, con el que yo he conectado las enseñanzas contemporáneas de la psicología y la psiquiatría con la tradición filosófica y literaria occidental, es imprescindible para analizar la historia del aburrimiento como enfermedad y diferenciar su expresión metafórica de la literal.

Lo que se nos presenta entonces, según lo anterior, es una escala de intensificación de la experiencia del aburrimiento que va desde su forma más saludable, la del aburrimiento situacional o sencillo, hasta el horror del aburrimiento profundo, el tipo de aburrimiento más patológico de todos, que afecta a quienes tienen una alta propensión individual a aburrirse y a quienes viven una circunstancia de aburrimiento situacional cronificado. Si tuviese que esbozar de manera estructurada esta progresión, diría que todo se resume en las siguientes cuatro experiencias del aburrimiento, de más a menos saludables (figura 1):

1. Aburrimiento dependiente del entorno, sencillo o pasajero, a nivel individual o grupal: un sujeto/un grupo de sujetos se aburre en un contexto determinado y su aburrimiento desaparece cuando este cambia.
2. Aburrimiento dependiente del individuo, crónico: un sujeto se aburre de manera patológica en toda circunstancia o en un alto número de contextos por razones psíquicas o neurológicas que dan lugar a una alta propensión al aburrimiento, independientemente de si el contexto cambia, cosa que solo sucede a través de una reacción extrema del que se aburre.
3. Aburrimiento dependiente del entorno, cronificado, a nivel individual o grupal: un sujeto/un grupo de sujetos se aburre a causa de un contexto que no cambia y ante el que no puede reaccionar, aunque quiera, debido al propio contexto. A veces solo tiene lugar la espera hasta que el contexto cambia por sí solo, pero también puede conducir a la reacción extrema por parte del que se aburre o de quienes se aburren.
4. Aburrimiento profundo: sensación de cansancio y hastío

frente a la vida que puede experimentarse tanto a nivel individual como colectivo, especialmente a consecuencia del aburrimiento crónico (2) y cronificado (3). En ocasiones, lo único que puede hacerse es aguardar hasta que la situación se transforme sola; en otras, el que se aburre a los que se aburren profundamente rompen en un estallido para ponerle fin al dolor.

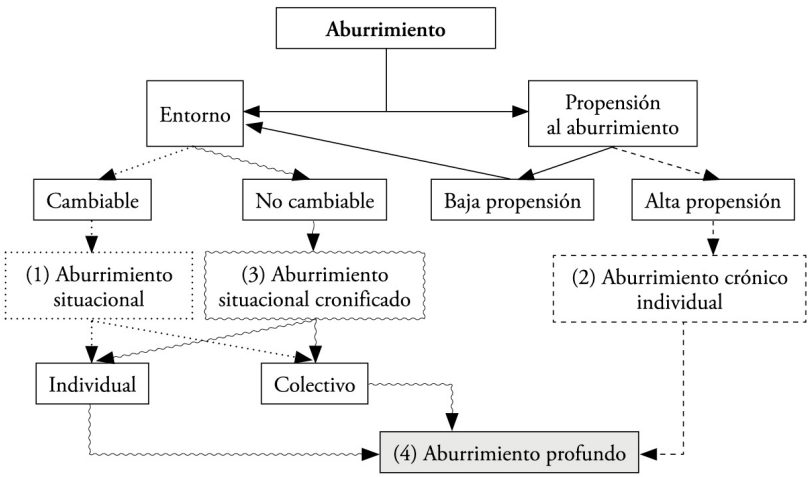

Figura 1. Tipos de aburrimiento y sus relaciones.

La desproporción entre el número de formas patológicas y saludables del aburrimiento puede conducirnos a admitir que, en efecto, es más una enfermedad que lo contrario, pero hay que tener en cuenta que estos tipos anómalos de aburrimiento (2, 3 y 4) son mucho menos frecuentes que la forma sencilla del aburrimiento (1). Con todo, son a los que más atención hemos prestado desde siempre, porque han despertado nuestro interés por su parentesco con la enfermedad.

Si hemos de tomarnos en serio el título que figura en la cubierta de este libro, habría que afirmar que, al fin y al cabo, existe algo así como una *patología del aburrimiento*, o varias, cuando el aburrimiento se experimenta de forma crónica por circunstancias personales o situacionales, incluso llegando a sentirse con el tiempo como aburrimiento profundo. En todos estos casos, lo patológico radica precisamente en la dificultad para poner fin al aburrimiento

improvisando un movimiento desde la conciencia de la situación generadora de malestar hasta la acción que la cambia. Cuando hablamos de aburrimiento patológico, el paso del análisis del momento presente a la ejecución de la estrategia para modificarlo está, *en principio*, vedado. Puede alcanzarse un primer nivel de reacción, pero, sea cual sea el motivo que da lugar a la condición de cronicidad, el propio individuo (aburrimiento crónico) o el entorno (aburrimiento situacional cronificado), el segundo nivel no llega a materializarse. No a menos que quien lo sufre o quienes lo sufren acaben estallando en una reacción violenta de consecuencias impensables, en una fortísima repulsa o en una respuesta extrema que, como suele ser propio de los extremos, puede adoptar formas patológicas.

Independientemente del lugar que ocupe el aburrimiento en *la escala de la insalubridad*, cuando se da en circunstancias de cronicidad se relaciona con toda una serie de trastornos del estado anímico como la rabia, la ira o el enfado, el desafecto, la apatía, la depresión, la ansiedad, el estrés o la alexitimia; con los trastornos de la conducta como el suicidio, la delincuencia y la criminalidad, la rebeldía y la provocación, la bestialidad, la impulsividad, la conducción temeraria o las adicciones a las drogas, al sexo, al juego, a internet, a los móviles o los desórdenes alimenticios; con los trastornos de la personalidad como la histeria y el narcisismo; o con los estados patológicos de autoconciencia, de identidad y de introspección; y, finalmente, con enfermedades mentales como la psicosis, la esquizofrenia, la paranoia, el alzhéimer, el síndrome de Asperger y el desorden bipolar, entre muchísimos otros. Todo este correlato experiencial y conductual que deviene del estallido frente a la cronicidad ayuda a que se asocie al aburrimiento con la enfermedad.

No diríamos, sin embargo, que el aburrimiento más normal, experimentado por personas sanas, en contextos prolíficos de oportunidades en los que se tiene la ocasión de responder frente al dolor inventando alternativas creativas, tiene implicaciones patológicas. Muchos piensan, al contrario, que el aburrimiento más sencillo y mundano estimula los poderes cognitivos relacionados con la memoria, la concentración, la estructuración, la capacidad de síntesis, la reflexión y la imaginación. Incluso se ha considerado que

estar aburrido puede ayudar a incrementar el coeficiente intelectual y que el aburrimiento tiene el poder de aumentar la agudeza de nuestros cinco sentidos y hasta de un sexto: el de la percepción extrasensorial del entorno y de nosotros mismos. Los más apologetas del aburrimiento recomiendan a los padres la máxima pedagógica de dejar a los niños aburrirse a conciencia con el convencimiento de que su impacto los convertirá en superdotados. Sin darse ni cuenta, están resucitando el espíritu renacentista que defendía que el aburrimiento, incluso —o precisamente— en su forma profunda, era una condición necesaria para llegar a ser un genio.

Pues hasta en estas situaciones de aburrimiento en apariencia inocente puede haber algo de patológico. Muchas de las reacciones más *creativas* frente al aburrimiento más tonto acaban adoptando formas destructivas. Estaremos de acuerdo en que el aburrimiento es el síntoma responsable de organizar la búsqueda de lo nuevo y de instigar momentos de experimentación y de expansión, a nivel individual y colectivo. No obstante, de la combinación de los dos factores que entran en juego a la hora de iniciar la huida frente al aburrimiento, esto es, de la amalgama entre el sujeto y el entorno, puede salir cualquier cosa, hasta las respuestas más desadaptativas. No todo es blanco o negro, cronicidad o contingencia. La interacción de las variables psicológicas y sociales de las que depende nuestra experiencia del aburrimiento y cómo lo combatimos en diferentes circunstancias puede acercarnos en mayor o menor grado a la enfermedad o a la normalidad.

Las personas creativas y sanas, en contextos opulentos, probablemente responderán al aburrimiento de forma positiva. En situaciones poco estimulantes, podrán hacerlo o no dependiendo de cómo de constrictivo sea el entorno. Habrá quienes reaccionen bien ante la limitación, pero, por lo general, en estos casos acaba predominando el impulso. Por su parte, las personas insanas, frente a la abundancia de oportunidades, responderán de forma constructiva o destructiva dependiendo de la condición subjetiva que convierte al particular en enfermo. Pero de lo que no cabe duda es de que cuando se une insalubridad, personalidad enfermiza, con entorno limitado, el desenlace suele ser monstruoso, incluso si no estamos frente a los supuestos del aburrimiento crónico o

cronificado.

Entonces, ¿en qué quedamos? ¿Aburrirse es bueno o es malo? ¿Es patológico o no? ¿De qué depende que se dé en unas u otras coordenadas? ¿De su experiencia o de sus consecuencias? ¿Del individuo o del contexto? ¿O de todas estas cosas a la vez? ¿Llevaba razón Kierkegaard o estaba equivocado? Conviene no perder la perspectiva frente a tanto interrogante. El aburrimiento en sí no es ni bueno ni malo, ni enfermedad ni lo contrario (de nuevo, casi nunca). Es el síntoma y la señal, la fuerza motriz y el detonante. Enfermo está el individuo, como también puede ser enfermizo el contexto. Patológicos pueden ser los condicionantes psicológicos y sociales que dan lugar a la cronicidad y a las respuestas desadaptativas en el esfuerzo por acallar al síntoma. Si nos aburrimos, de la forma que sea, es porque algo falla. Si somos incapaces de enfrentarnos al aburrimiento, provenga de donde provenga, una vez más, es que algo no va bien. Lo importante es la circunstancia en la que tiene lugar el aburrimiento de cualquier tipo, por lo que no hay que considerarlo patológico *de facto*, de manera automática, cuando parece ser crónico o en los casos en los que genera réplicas descarriadas.

Hasta cierto punto, el aburrimiento sí es patológico en sí mismo, en todas sus formas, como dije hace algunos párrafos. Lo es por ser molesto y por hacernos daño, pero es, al mismo tiempo, nuestro mejor aliado. Al final, el aburrimiento es un *fracaso* que tenemos que soportar porque permite que se produzcan otros arreglos y evita males mayores. El aburrimiento transmite información relevante sobre la realidad que somos y en la que estamos. Facilita el movimiento y previene el insoportable exceso de quietud. Motiva el progreso hacia alguna parte e impide que se oxiden nuestros mecanismos adaptativos. No es accidental que hayamos desarrollado la capacidad de aburrirnos. La hemos adquirido para apreciar el rechazo de las situaciones que se han vuelto demasiado cómodas e iniciar la búsqueda de nuevas vivencias para no dormirnos y extinguirnos. Por paradójico que pueda parecerle ahora mismo, el aburrimiento mantiene un grado de desadaptación imprescindible para sustentar nuestro estado de alerta frente a futuros peligros o cambios sobrevenidos, impidiendo la sobreadaptación que nos conduciría a la muerte.

El aburrimiento no podría hacer todo esto sin ser doloroso. Ese fiel compañero que nos dice las verdades a la cara, que no nos deja seguir siendo felices menores de edad, como diría Kant, que nos obliga a tomar las riendas de nuestra vida; ese que solo se marcha a veces, cuando le prestamos atención, aunque vuelve una y otra vez para que no nos quedemos dormidos; ese *amigo* no es ni bueno ni malo, simplemente *es*, y en su manera de ser es funcional. Desde luego, su experiencia es incómoda, a veces insoportable, pero revestirlo de connotaciones morales y hablar de él en términos de enfermedad es algo que obedece a los devenires sociohistóricos. Lo ideal es pensar en él desde la postura del *let it be*, con una actitud activa y crítica hacia el examen de las circunstancias de las que emerge para facilitar que cumpla su propósito. Pero llegar a conseguir este nivel de tolerancia frente al aburrimiento requiere de un largo aprendizaje. Dígame, estimado lector, ¿le gustaría aprender a tolerar el aburrimiento? Si su respuesta es afirmativa, déjeme decirle que está en el lugar adecuado, aunque si su esperanza, en última instancia, es dejar de sufrir por aburrimiento, le tengo que advertir que no va a encontrar consuelo ni en estas páginas ni en ninguna otra parte.

En este libro me planteo explorar cómo hemos entendido el aburrimiento en la historia de Occidente, deteniéndome en los escenarios en los que ha sido considerado esencialmente como un fenómeno maldito, enfermizo o patológico. Pero también quiero poner la mirada en la expresión de su funcionalidad como alternativa a la concepción predominante que determina que el aburrimiento es la raíz de todos los males. No aspiro a convencerle a usted acerca de si el aburrimiento es bueno o malo, o ninguna de las dos cosas, ni de que debe soportarlo o rechazarlo a cualquier precio. Mi objetivo es que aprenda a identificar los distintos tipos de aburrimiento que puede experimentar en su vida cotidiana, como individuo y como miembro de una sociedad, que se instruya en la exploración de sus causas y sus consecuencias y que sepa reaccionar ante su malestar de forma óptima, teniendo presentes las condiciones de partida que dan lugar a su vivencia y los recursos de los que dispone para hacerle frente.

Lo que espero y lo que deseo es que, al finalizar la lectura, reconozca la importancia del aburrimiento en nuestro desarrollo

personal y social. Que no le tema nunca más, pero que tampoco lo banalice. Que no se crea usted un enfermo cuando no sepa cómo gestionar su aburrimiento, pero que tampoco lo provoque bajo la falsa expectativa de que aburrirse le convertirá en un genio. Que aprecie o desprecie el aburrimiento por lo que es: un síntoma doloroso de una enfermedad, que está en nosotros o fuera de nosotros, pero que, en todo caso, establece nuestra forma de ser y de estar en el mundo, sin el que no seríamos conscientes de nuestra desgracia y jamás tendríamos siquiera la oportunidad de superarla.

¿Cómo pienso llevar este barco a buen puerto? Mi intención es recorrer y recomponer la historia del aburrimiento como patología o enfermedad y sus alternativas a través de las narrativas filosóficas, teológicas, literarias y médicas que, desde la Antigüedad hasta el presente, han dejado constancia de su padecimiento en Occidente. Si se queda conmigo, sepa que se va a lanzar a una aventura por los siglos y las épocas que preceden a la nuestra hasta llegar a la más ferviente actualidad, en busca de aquellos testimonios escritos sobre el aburrimiento, a través de una selección de textos que resultan del ejercicio de una revisión literaria sistemática de fuentes primarias y secundarias, de literatura gris y de idas y venidas a través de toda una década de trabajo.

En cuanto ponga fin a este breve apartado introductorio, en el capítulo que sigue, «El aburrimiento entre el vicio y la virtud en la Edad Antigua», le contaré lo poco que se sabe sobre el aburrimiento a partir de los textos de la Antigüedad. Al principio, la práctica ausencia de testimonios sobre el aburrimiento desde la Edad Oscura hasta la época helenística quedará sustentada en la prohibición implícita o explícita de tener tiempo para aburrirse. Después, durante la etapa del Imperio romano, el aburrimiento comenzará a aparecer tímidamente entre las páginas de los tratados filosóficos de autores como Lucrecio y Horacio como consecuencia del exceso de tiempo libre de quienes *disfrutaban* de vidas acomodadas. La mención más interesante al aburrimiento como patología vendrá de una posible interpretación de los textos de Séneca en los que se relaciona esta experiencia, en su forma profunda, con el comportamiento suicida.

Desde aquí nos moveremos juntos hacia el Medievo, largo periodo en el que la institución religiosa implantará un sistema

absoluto de valores a partir del cual se regirá la gestión del tiempo. En este contexto, el aburrimiento volverá a ser condenado, y esta vez también elevado a pecado capital, por tratarse de una manifestación de la desviación de la obligada dedicación a la contemplación de la divinidad. En el capítulo 2, «La *acedia* como enfermedad del alma (y del cuerpo) en el cristianismo medieval», mostraré muchos ejemplos de cómo el aburrimiento —y no siempre ligado a la vida monacal— es definido metafóricamente como *la enfermedad del alma*, y cómo se relaciona con los estados melancólicos, los trastornos de la atención, la angustia, la perturbación de la mente y la depresión en todas sus formas. Serán claves las obras de Evagrio Póntico, San Agustín, Casiano, San Gregorio o Santo Tomás. En esta época descubriremos los primeros esbozos de una epidemiología del aburrimiento y de las dolencias físicas que se le atribuyeron hace más de cinco siglos.

En el capítulo 3, «La bilis del genio melancólico y la abdominia de los ilustrados», atenderé a la transformación del aburrimiento crónico y profundo en melancolía, como salto desde lo moral hasta lo biológico, que tiene lugar en el Renacimiento. Si la acedia medieval afectaba al alma, la melancolía será una enfermedad que ataque al organismo. El aburrimiento, reconvertido en melancolía, se achacará a cierta complexión orgánica y requerirá de un remedio médico contra la tristeza. Un giro que resulta muy apropiado, todo sea dicho, para los hombres de fe, que ya no se aburrirán por dejadez en las funciones contemplativas, sino por una dolencia de sustrato fisiológico de la que no se les podrá culpar, moralmente hablando. De esta evolución desde lo espiritual hacia lo corporal darán buena cuenta, situándose a uno y otro lado del espectro, y a veces en ambos, escritores como Dante o Petrarca y religiosos como San Ignacio de Loyola o San Juan de la Cruz. Ofrecerán *tratamientos* frente al aburrimiento melancólico que vendrán ora de la mano del cuidado espiritual, ora de la sanación corporal. En este capítulo, además, me voy a detener en la postura alternativa que revalorizó el aburrimiento melancólico por su cercanía con la antigua personalidad del genio taciturno de la que daba cuenta Aristóteles. También voy a adentrarme en el contexto en el que se siembran las semillas de la ética capitalista del trabajo durante la Reforma, que dominará la modernidad y dará lugar a una nueva

condena del tiempo libre y del aburrimiento en función de variables como el rendimiento y la producción. Mostraré cómo algunos se rebelan frente al aburrimiento profundo que causa el racionalismo ilustrado y cómo esta maniobra abre la puerta, de nuevo, a la experiencia del aburrimiento más sencillo por parte de las gentes desocupadas.

La cuestión del aburrimiento como enfermedad cobrará una importancia nunca vista en el contexto del Romanticismo alemán, en el que nace la palabra *Langeweile*, pero sobre todo del francés, que, a través del concepto *ennui*, describirá el aburrimiento profundo y el aburrimiento situacional cronificado, diferenciados por primera vez del aburrimiento sencillo de manera explícita en la literatura. En el capítulo 4, titulado «*Mal del siglo*. Metáforas y supuestos clínicos del aburrimiento como enfermedad», la metáfora del *aburrimiento como enfermedad*, presente en las obras de románticos como Senancour, Chateaubriand o De Staël, pero también de realistas como Stendhal, Sand o Flaubert y simbolistas como Baudelaire, Verlaine o Rimbaud, será tomada al pie de la letra por fisiólogos como De Sauvages, Vitet, Hallé, Thillaye, Esquirol, De Tours, Jousset o Roubaud-Luce, que utilizarán a los personajes ficticios de los primeros como estudios de caso para descifrar lo patológico del aburrimiento.

El capítulo 5, «Comportamientos enfermizos y patológicos frente al aburrimiento democratizado», es una muestra de cómo a comienzos del siglo pasado la extensión de la posibilidad del aburrimiento sencillo hacia la clase trabajadora, a través de la ganancia de tiempo libre instaurada por el logrado estado de bienestar, conseguirá poner a ricos y a pobres en un mismo saco, condenándolos a todos al sufrimiento del aburrimiento pasajero común y del hastío profundo fruto del aburrimiento situacional cronificado que provoca el sistema capitalista. Entonces señalaré cómo un correctivo de magnitudes acordes entró en escena para acabar con el malestar generalizado: el de la cultura del entretenimiento masivo. Esta artimaña de supresión rápida del aburrimiento democratizado resultará ser un fracaso que pronto despertará un aburrimiento más profundo y voraz si cabe que el del siglo precedente. Ante este se reaccionará reivindicando la singularidad única del sujeto, la identidad propia, haciéndose gala

del gusto por lo morboso y lo macabro a través de todo tipo de comportamientos patológicos y desviados, como son el consumo de drogas o el suicidio.

En el tiempo de los trastornos mentales, de la histeria y el narcisismo, de la angustia y la depresión, el aburrimiento juega un papel tan relevante en todas sus acepciones que hasta llegará a considerarse una epidemia o una plaga. Expertos en psicología como Tardieu, Lipps o Bergler empezarán a considerar el aburrimiento no como una consecuencia de los devenires sociohistóricos, sino como la causa primera del problema. En el capítulo 6, que he titulado «Caracterizaciones contemporáneas del aburrimiento en psicología y psiquiatría», recogeré algunos de estos acercamientos que describen, en la primera mitad del siglo XX, el aburrimiento como psicopatología desde las ciencias de la salud mental. En su mayoría, veremos que los estudios están destinados a poner fin a la ola de conductas patológicas que se le atribuyen al aburrimiento, y también cómo cobra importancia la creciente preocupación por la forma en la que el aburrimiento afecta al desempeño de los trabajadores. A partir de aquí, profundizaré en la literatura que, desde la segunda mitad del siglo XX en adelante, ha hecho que el estudio del aburrimiento se consolide como parte de la disciplina psicológica. En las últimas décadas se ha prestado atención al sujeto que se aburre para tratar de averiguar si su aburrimiento procede de un problema relacionado con distintos componentes cognitivos o con sus rasgos de personalidad, se han desarrollado multitud de escalas de medición del aburrimiento para determinar quién puede tener un problema de aburrimiento crónico y quién no, y también se ha estudiado su base neurológica para desentrañar si aquellos que padecen aburrimiento crónico muestran diferencias sustanciales a nivel fisiológico respecto de los que nos aburrimos *con normalidad*. En definitiva, este capítulo será una breve historia de la psicología contemporánea del aburrimiento como patología, incluyendo, hacia el final, una crítica a la institucionalización médica de este fenómeno.

En el capítulo 7, «Las bondades del aburrimiento en sentido extramoral (y extramédico)», que será la penúltima parada en este camino, haré hincapié en el carácter reactivo del aburrimiento y en la tesis de la funcionalidad, que ahora se encuentra en boga. Se

tratará de un ejercicio de recuperación, análisis y síntesis de las fuentes sobre las que se sustenta la idea de que algunas formas de aburrimiento (si no todas) son reactivas, y explicaré con más detalle la propuesta que sugiere que el aburrimiento, a pesar de experimentarse como patología, cumple con una función adaptativa porque impide la quietud y nos obliga a mantenernos en movimiento, garantizando así nuestra supervivencia como especie. Asimismo, recalcaré por qué no tiene sentido aplicar las categorías morales de *bueno* y *malo* al hablar del aburrimiento e intentaré enseñarle a usted, mi lector, cómo aprovechar su adquirida habilidad de aburrirse siempre en su beneficio.

Para finalizar, presentaré un escenario *ficticio* sobre la prehistoria del aburrimiento que he reconstruido a partir de la lectura de los textos inéditos del *Nachlaß* de Blumenberg y que sirve para reforzar la tesis blumenberguiana acerca de que el aburrimiento es una experiencia funcional y adaptativa que se fijó en algún punto de nuestra carrera evolutiva por su capacidad para prevenir el estancamiento de la especie. En el capítulo 8, «Vuelta a los orígenes. La patológica prehistoria del aburrimiento», viajaremos al pasado remoto de nuestra especie para aproximarnos a lo que solo será un ejemplo probable del cuando menos patológico origen del aburrimiento. Con esta vuelta de tuerca no podremos confirmar que el aburrimiento existiese en la prehistoria, pero podremos pensar, al menos, cómo pudo ser el asunto, que siempre es mejor que ignorar la cuestión. Vamos a explorar si el aburrimiento sencillo y colectivo de nuestros antepasados pudo ser el responsable de la primera revolución cultural y en qué circunstancias verosímiles habría sucedido algo así.

Al final de esta travesía, lo que quedará en claro es que el aburrimiento, entendido como patología, e incluso como condición funcional, tiene una historia mucho más antigua de lo que parece a primera vista; que ha estado y sigue estando relacionado con multitud de enfermedades mentales y conductas patológicas; que, en algunos periodos históricos, la experiencia patológica del aburrimiento profundo se ha extendido a generaciones enteras como síntoma del contexto; que la metáfora del aburrimiento como enfermedad ha sido empleada a lo largo de los siglos para hablar del aburrimiento cronificado y profundo, hasta el punto de llegar a

ser tomada al pie de la letra por los médicos y, posteriormente, por los expertos en salud mental; que tomar el síntoma como la enfermedad conlleva el riesgo de volver el problema asintomático, y, finalmente, que es preciso aproximarse a una variedad de perspectivas sobre la naturaleza del aburrimiento que lo sitúan más allá del bien y del mal, de la patología y de la enfermedad, si realmente se quieren desvelar los secretos de este esquivo fenómeno.

Lo que va a dar comienzo no pretende sino ser una invitación a que repensemos juntos qué es el aburrimiento, en sus distintas formas, para que pueda aprender a tolerarlo con conocimiento de causa y fundamento. Quiero pedirle que tenga la valentía de escuchar la voz de su propio aburrimiento, mientras me lee y cuando no lo esté haciendo. Le ruego que sea *paciente* para que llegue a desarrollar la habilidad de identificarlo, comprenderlo y utilizarlo. Confíe en mí, aunque le haga pasar un rato molesto. Al final, será capaz de saborear el *licor agridulce* que, como decía Unamuno, es la experiencia del aburrimiento para los hombres. ¡Esa es la intención! Siempre cabe la posibilidad de que no suceda nada de esto, pero, al menos, habré conseguido entretener a los dioses con su sufrimiento.

Capítulo 1

El aburrimiento entre el vicio y la virtud en la edad antigua

¿Existió el aburrimiento en la Antigüedad? Cuando el primer Hermes, haciéndose pasar por uno de los mirmidones de Aquiles, le dijo al mítico rey de Troya Príamo, en el canto 24 de la *Ilíada*, que los aqueos se disponían a comenzar la lucha contra ellos durante la madrugada porque se aburrían de estar ociosos, ¿se refería al aburrimiento pasajero o al crónico? ¿O quizá al situacional cronificado y devenido hastío? ¿O a ninguno de estos tipos contemplados hace un instante en la introducción? Goethe pensaba que los antiguos no sabían lo que era el aburrimiento porque tenían sus cerebros llenos de historias, mitos, rezos e imágenes, como si de bibliotecas se tratasen. Una idea probablemente errónea. ¿Por qué no iban a padecer aburrimiento los griegos o los romanos? Pero si, en efecto, fueron conocedores de esta dolorosa experiencia, ¿por qué apenas dejaron constancia de ella en sus escritos?

Es difícil rastrear la presencia del aburrimiento en los textos más viejos, especialmente porque en los primeros estadios de la Antigüedad no hubo siquiera una palabra específica para hacer referencia a este fenómeno. El profesor Peter Toohey ha sugerido que algunos términos como ἄλυς (*álys*) y su forma verbal ἀλύω (*alýō*) o κόρος (*kóros*) podrían haber estado relacionados con el aburrimiento. Sin embargo, la aparición de estos vocablos en las obras de los grandes pensadores de la Antigüedad solo permite realizar deducciones y conjeturas no exentas del «peligro obvio de cometer anacronismos inaplicables al mundo antiguo» (1988, p. 153). Los ejemplos son la muestra más evidente de ello. Volviendo sobre los versos homéricos del párrafo anterior, cualquiera puede apreciar que Hermes está aludiendo a un estado, al menos, parecido al aburrimiento, como consecuencia de estar esperando sentado. En

la versión original se emplea la palabra καθήμενοι (*kathē'menoi*), que podría traducirse también como «cansancio». ¿Es cansancio o es aburrimiento? ¿Cómo podemos saberlo? ¿Son lo mismo?

En las obras de Homero es común dar con personajes que experimentan momentos de inactividad o ensoñación, junto con una sensación de estar desperdiciando el tiempo, en mitad de sus hazañas épicas:

> Ulises se aburre porque Calipso solo quiere hacer el amor. Anticipando que Ulises no estará por la labor, Calipso también se aburre […] Ulises se aburre por la presencia de Calipso durante siete largos años […] Ulises se pasa siete años sin hacer nada (Schwartz y Steiner, 2005, p. 32).

Aunque «Homero nunca llega a decir que Ulises esté aburrido» (Malloy, 2011, p. 262), Schwartz y Steiner piensan que tanto Aquiles como Ulises son la muestra clara del padecimiento del sentimiento melancólico o el *spleen* que más tarde, en la modernidad, se denominará aburrimiento. Por su parte, los dioses se aburren en la eternamente tediosa calma del Olimpo y por ello deciden interesarse por las vidas de los hombres, porque solo «los mortales y sus problemas les ofrecen la oportunidad de conducir sus energías de forma más entusiasta y excitante» (Lyman, 1989, p. 16). El asunto no está nada claro. Homero termina el canto 12 de la *Odisea* preguntándose: *¿qué hay más aburrido que una historia contada dos veces?* Quizá las campañas de guerra en las que sus personajes gastan la mayor parte del tiempo, definidas desde principios del XX como *largos periodos de aburrimiento interrumpidos por momentos de terror*. Sabemos que los soldados desocupados han sido propensos al aburrimiento desde hace siglos (Ros Velasco, 2022a). ¿También lo fueron en la Edad Oscura? ¿Era una cuestión de propensión al aburrimiento o de aburrimiento situacional? ¿O de los dos tipos a la vez?

En la Época Clásica, el aburrimiento aparece en las *Píticas* de Píndaro. Aquí, en la versión original, se usa la palabra κόρος para referir a «la saciedad provocada por los discursos largos, que embota la esperanza» (1.81-83 [2005, p. 59]). ¿Se trata de aburrimiento, de agotamiento o, de nuevo, de cansancio? En

realidad, podría ser cualquiera de los tres estados, pero yo pienso, coincidiendo con la experta en estudios clásicos Lorraine Bundy, que, en este caso, κόρος significa aburrimiento. Esta ambigüedad puede observarse en más ejemplos de las *Píticas*, como en la oda número 8 (vv. 29-32), cuando Píndaro reconoce que sus cantos, si durasen demasiado, podrían provocar el tedio que enojaría a los oyentes, o en *Nemeas* (7.52), cuando habla del *hartazgo* de las flores y las mieles de Afrodita. Lo mismo se repite en el fragmento del *Panatenaico* (v. 211, orat. 12) en el que Isócrates hace manifiesta su preocupación por el hecho de que la repetición, la extensión excesiva y la falta de originalidad y variedad provoquen *fatiga* en su audiencia (Bruss, 2012). ¿Fatiga o aburrimiento? ¿Aburrimiento o cansancio?

En *Los acarnienses* de Aristófanes se intuyen otros casos semejantes. A la altura de los versos 30-32, el protagonista de esta comedia, el anciano granjero Diceópolis, aparece sentado en la Πνύξ (*Pnyx*) esperando a que la asamblea ateniense dé comienzo mientras exclama: «Yo soy el primero en llegar a la Asamblea; tomo asiento y, como estoy tan solo, suspiro, bostezo, me desperezo, suelto pedos, me aburro, me depilo, cuento hasta mil; y sueño con los campos, enamorado de la paz» (2003, p. 10). La palabra usada para el aburrimiento en la versión griega es σκορδινῶμαι (scordinomai). Sin embargo, poca duda cabe de que, de acuerdo con la tipología de la introducción, a lo que hace mención el personaje es al aburrimiento situacional de tipo pasajero.

Menos clara es la referencia a este en los versos 804-808, hacia el final del acto III, de la tragedia *Ifigenia en Áulide* de Eurípides. La expresión θάσσουσ' επ' ακτάς (Thassus' ep' actas) en griego puede interpretarse como aburrimiento cuando, según Toohey, «Aquiles acaba de entrar en escena y se dirige al coro […] pregunta por Agamenón y parece quejarse acerca de los retrasos que están teniendo que soportar [los soldados], embotellados en Aulis» (1988, p. 155). Aunque puede tratarse del aburrimiento que se siente al estar embotellado, también es posible que el poeta se estuviese refiriendo a lo impacientes que estaban los soldados por continuar la guerra y volver de una vez por todas a sus hogares. En *Medea* hay otra posible mención al aburrimiento, cuando la protagonista explica, en su monólogo sobre el rol de la mujer en la mítica

sociedad griega (vv. 244-246), que los maridos se aburren (ἄχθηται) de sus familias. Para Toohey (2004), sin embargo, la palabra ἄχθηται (achthetai) también puede traducirse como disgusto o enfado, emociones que estarían todas ellas relacionadas de alguna manera con el aburrimiento de cualquier tipo.

Tampoco en las obras de los grandes filósofos se descubre ninguna mención precisa al aburrimiento, pero, de alguna manera, este está presente en su acepción más elemental. Por ejemplo, siempre se ha sabido que el aburrimiento más sencillo preocupaba a Platón. En las *Leyes* (665c) admitía morirse de aburrimiento al escuchar a los hombres ricos y negociantes hablar de sus intereses. También le atormentaba la idea de resultar aburrido para los demás, como a veces le sucedía a su maestro Sócrates. Así se lo reprocha Calicles en el *Gorgias* por estar siempre hablando de las mismas cosas (490e-491b). En efecto, Sócrates pudo haber sido abiertamente criticado por ser aburrido por este motivo, como decía Kierkegaard en las *Migajas filosóficas*. Platón sin duda lo fue, atestigua Nietzsche en *El crepúsculo de los ídolos*. ¿Cómo sabemos si lo que despertaban era más cansancio que aburrimiento? ¿Eran Sócrates y Platón unos cansinos que aburrían a quienes los escuchaban? ¿Por qué llegaron entonces a tener tantos discípulos y oyentes? ¡A ver si va a resultar que disfrutaban del aburrimiento porque les hacía más inteligentes y creativos! ¡O que eran todos unos masoquistas! Quizá no tenían nada *mejor* ni más próximo a la virtud que hacer en su tiempo libre. Por lo que respecta a los últimos, a los discípulos, en Aristóteles puede concebirse una referencia al aburrimiento si lo consideramos a través de su asociación con la melancolía, pero esto seguramente no entraba en los planes del Estagirita.

Parece que, si de las manifestaciones sobre el aburrimiento en los escritos de los clásicos y de quienes les precedieron dependiese, habría que admitir que el aburrimiento no existió o no fue relevante en la Antigüedad. El término *aburrimiento* no aparece siquiera en el *Greek-English Lexicon*, la mayor obra lexicográfica para la traducción del griego antiguo, más allá de lo que se puede considerar como una emoción implícita en la tristeza o la preocupación. En la versión más actualizada del *LSJ*, disponible *on-line*, la palabra ἄλυς ya aparece traducida, sin embargo, como

aburrimiento y tedio en su tercer significado más común.

Si no es posible tomar en serio la idea de que el aburrimiento no existiese en esta fracción de tiempo, al menos un aburrimiento pasajero, situacional, sencillo, hay que preguntarse entonces por qué se encuentra ausente en la literatura y la filosofía de esta época. La respuesta puede estar en el hecho de que el aburrimiento no podía ser ensalzado a través de su publicidad en los textos porque representaba para la sociedad algo no muy lejano a un vicio (Leslie, 2009). «Los griegos de aquella época», dice Toohey, «no dignificaron el aburrimiento con frecuentes referencias a este» porque su reconocimiento incurría en la «*indignidad*» (1988, p. 156). Habrían considerado el aburrimiento como un producto de la violación de la máxima de su pueblo por la que todo ciudadano debía sacrificarse por la ciudad para alcanzar la forma de vida más honorable y elevada.

Para el pueblo griego, especialmente para el ateniense, entregarse en cuerpo y alma a la πόλις (*polis*) no solo significaba participar en las actividades militares; también implicaba ocupar cargos en las instituciones públicas, involucrarse activamente en los asuntos políticos y hacer vida comunitaria la mayor parte del tiempo, acudiendo en grupo a festejos, al teatro, a los coros musicales y a los juegos. Era tal el valor que se otorgaba a este *modus vivendi* que incluso se estipulaba una remuneración por los servicios prestados a la comunidad. Estaban convencidos de que esta manera de hacer sociedad, de *ser* sociedad, era la única posible para lograr alcanzar la virtud cívica plena y conseguir con ello la admiración de sus contemporáneos y las generaciones venideras. Ellos creían ciegamente que solo siendo fieles a este nivel de compromiso con lo público, con lo compartido, con lo comunitario, llegarían a convertirse en un pueblo superior, digno de ser recordado por los siglos. ¿Qué habría pintado en medio de este escenario el aburrimiento? Absolutamente nada, al menos nada bueno.

Hablar del aburrimiento habría sido algo semejante a admitir que uno era un ignorante y que estaba actuando bajo el influjo de la ἀκρασία (akrasía), al disminuir la participación en la polis en función de la obtención de tiempo libre, del tiempo para lo privado en el que nace este estado. Si el autocultivo del ζῷον πολῑτῐκόν

(*zoon politikon*) era una virtud y todo *ciudadano* tenía la obligación de participar en la vida política y comunitaria, el descuido de esta por pereza o egoísmo representaba una traición a uno mismo y a la sociedad. La decisión de no tomar parte en ella por preservar el tiempo para uno mismo implicaba algo más que un vicio: era una renuncia a lo humano. El padecimiento del aburrimiento como consecuencia del desprecio de la vida pública y la aparición del exceso de tiempo libre sería comprendido en términos cercanos a la aberración. Tampoco tendría cabida la queja sobre algún estado de aburrimiento colectivo experimentado durante las actividades grupales. Eso habría ido en contra del ideal de superioridad que aspiraban a transmitir a las sociedades futuras.

Creo que podemos estar casi seguros de que los clásicos sufrieron aburrimiento de cuando en cuando, pero no escribieron sobre él para no ser recordados como partícipes de tan deshonesta contravención al virtuosismo. Esto es extensible a las escuelas del periodo helenístico, al estoicismo y al escepticismo, con la excepción de la fundada por Epicuro, que supuso el desvanecimiento progresivo de la clásica unión entre virtud y entrega absoluta a la comunidad. La filosofía epicúrea permite pensar que hubo algún cambio —aunque no necesariamente a mejor— respecto a la manera en que se entendía el aburrimiento en la Antigüedad. Sin embargo, tampoco tenemos referencias suficientes a las que acudir para comprobarlo, solo pequeñas pistas para intuirlo.

Epicuro proponía al pueblo que se librase de la carga de la participación en la vida pública para poder alcanzar la felicidad. La política, el exceso de dedicación a lo social, pensaba, solo conducían a la frustración y a la ambición desmedida. El ideal clásico, desde su punto de vista, era un impedimento para lograr la ἀταραξία (*ataraxia*), esto es, la oportunidad de vivir una vida tranquila y sin miedo, y la ἀπονί (*aponía*), la ausencia de dolor, las dos grandes garantes de la εὐδαιμονία (*eudaimonía*). En su lugar, la filosofía epicúrea, uniendo principios del conocimiento empírico, de la física atomista y de la ética hedonista, perseguía compensar el aislamiento de la vida política y de la sociedad por medio de la búsqueda moderada de los placeres, de la huida del dolor y del cultivo de la amistad y de la paz mental.

El epicureísmo apostaba por un modo de vida sosegado en el que disponer de tiempo libre no estaba *penalizado*. Sin embargo, el aburrimiento que podía emerger de esa abundancia de tiempo para las libres realizaciones era considerado como algo peligroso, no deseable, precisamente porque era doloroso. Probablemente, los epicúreos se aburrieron de forma sencilla en más de una ocasión, pues su persecución de los placeres no era tan impetuosa como la de los hedonistas. Pero, a pesar de todo, casi no hay alusiones al aburrimiento en los pocos textos que se conservan del inicio de esta filosofía práctica. Un ejemplo de un uso claro del término *aburrimiento* en este sentido se localiza entre los fragmentos conservados de Metrodoro de Lámpsaco. Al parecer, aquel empleó el verbo ἀλύω para hablar del aburrimiento que se sentía en los simposios o las *drinking parties* (831.13). No fue hasta que esta corriente acabó de florecer, al final del helenismo, y se extendió a lo largo de la era romana, coincidiendo con el final definitivo del *homo politicus* del que hablaría siglos más tarde Max Weber, que el aburrimiento comenzó a tener una mayor presencia en las fuentes escritas.

La filosofía epicúrea cobró una gran importancia en la época romana desde el siglo II a. C. El pueblo romano, que antaño había cultivado una moral rígida, no tuvo problemas en aceptar una filosofía que apostaba por la búsqueda de los placeres cuando las imparables y sucesivas conquistas resultaron en una inmensa unión de gentes heterogéneas difícil de gobernar y de contentar. Mantener los vínculos y las relaciones, más complejas tras cada triunfo militar, parecía una tarea imposible, hasta que los primeros romanos en épocas del Imperio repararon en que la admiración por el placer de los epicúreos era el pegamento perfecto para una sociedad tan dispersa territorial y culturalmente hablando. La adopción del pensamiento de los de Epicuro fue meramente funcional para los intereses imperiales. Roma no podía, de ninguna manera, aspirar a ser una democracia a la ateniense. Pero sí podía mantener la fascinación del gentío por medio de la promoción del placer y el ocio. El inmenso Estado romano se gobernaba a través de la gestión del tiempo libre.

En el Imperio se destinaban más días a los festejos que a laborar. El *civis* se dedicaba a la *occupattio* y al *otium* casi a partes iguales.

Por un lado, se entretenía en actividades como el comercio, la administración o el cuidado de los bienes y, por otro, disponía del tiempo para descansar, divertirse y aburrirse. Porque ese tiempo no se empleaba, como en la Grecia clásica, a la ἀσχολία (*ascholía*), a la contemplación y el ejercicio de la razón, sino a estar ocioso haciendo lo que causa placer o, directamente, a no hacer nada, al relax. Séneca intentó transmitir este concepto griego de *otium* a los romanos, pero lo que triunfó fue la comprensión del ocio como alternativa a la ocupación, como tiempo de recreación que había dado a conocer Cicerón después de estudiar los preceptos del epicureísmo. Esto no era exactamente lo que defendían los epicúreos cuando decían que había que dedicar el tiempo a buscar el placer, pero fue lo que a los romanos les convino interpretar y utilizar como estrategia de control de la ciudadanía.

Cuando la sabiduría romanizada de Epicuro logró su máximo reconocimiento, a la altura del siglo I a. C., muchos eran ya los que habían descubierto los peligros del exceso de tiempo libre. Dicho de otra manera, un gran número de ciudadanos se habían topado de bruces con un aburrimiento que se experimentaba de forma frecuente y que no era posible ignorar. La mayor dificultad de los gobernadores estribaba, en efecto, en mantener al pueblo entretenido y en ahuyentar el dolor que se desprendía del aburrimiento nacido del recreo en demasía. Ya no solo el aburrimiento sencillo, sino el tedio profundo, generado por el cansancio frente al entretenimiento ofertado, conformaron uno de los mayores problemas del Imperio.

Sin duda lo confirman las referencias al *taedium* y a otros términos relacionados, como *fastidium, otium, satietas, vacare, fatigo, defatigo, defetiscor, torpor, languidus, desidia, inertia, ineptia, piget, hebes, obtundo, molestus, odiosus, odium* o *vexo*, que entonces se hicieron manifiestas en los textos filosóficos y literarios del momento, y que incluso se emplearon para describir el aburrimiento como una enfermedad en sentido metafórico. Un caso que para Toohey (1988) representa la primera alusión seria al aburrimiento se encuentra en el poema de Lucrecio *De la naturaleza de las cosas*. A pesar de que en este no aparece la palabra aburrimiento como tal, en ninguna de sus variantes, en los pasajes 1060-1063, hacia el final del Libro III, Lucrecio da cuenta

de cómo el aburrimiento atacaba a los romanos adinerados a través de la experiencia del *horror loci*, el asco por el lugar. Aquellos se aburrían de la ciudad y se marchaban constantemente al campo, hasta que se aburrían del campo y volvían a la ciudad en una repetición incesante.

En la ciudad, el espacio pensado para la comodidad y el lujo, a la *civis* se le ofrecía de forma masiva un abanico de entretenimiento. La aristocracia disfrutaba en comunión de las celebraciones religiosas, del circo, con el hipódromo y las carreras de caballos, del anfiteatro, en el que tenían lugar las luchas entre gladiadores, las peleas de fieras e incluso las naumaquias, pero también las representaciones de importantes obras griegas, de los juegos deportivos y de azar y de la relajación en las termas. En privado, también se gozaba de los generosos banquetes, del consumo desmedido de alcohol y de los placeres del lupanar. Pero toda esta oferta de ocio popular con arreglo a los intereses políticos acababa cansando a los ciudadanos, que marchaban al campo en busca de nuevas aventuras. Allí pasaban las horas cazando, hasta que esto también les acababa hartando. Entonces, vuelta a la ciudad para repetir el mismo destino una y otra vez.

Esto le pasaba a la aristocracia romana y nos pasa también a nosotros: «La mayoría de los hombres viven de esta manera, sin saber qué quieren y mudándose constantemente de un lugar a otro» (Kuhn, 2017, p. 23). El problema estaba en que no se practicaba apenas el ocio cultivado, la lectura y la filosofía. La conclusión de Lucrecio está clara al final del Libro III (1067-1073):

> De este modo se huye cada cual a sí mismo, pero está contra su voluntad adherido el que sin duda, como sucede, no es posible escapar, y se odia, porque enfermo no encuentra la causa de su malestar; si la viese con claridad, ya cada uno, tras haber abandonado sus asuntos, se dedicaría en primer lugar a conocer la naturaleza de las cosas, puesto que está en cuestión la situación de tiempo eterno, no de sólo una hora (2016, p. 215).

En un momento tan temprano de la historia, aparece la primera referencia al aburrimiento como enfermedad, a través del uso de la palabra *aeger*. No se trata, sin embargo, de un aburrimiento sencillo, de la descripción de un momento de aburrimiento que

tiene lugar durante una representación, sino de un aburrimiento situacional cronificado que se alarga en el tiempo dando lugar a algo más profundo. El verdadero problema es la repetición sin límite de lo mismo, en los mismos espacios, y la incapacidad de escapar de ella, pues está siendo gestionada e impuesta desde las altas esferas por un interés particular al servicio de la gobernabilidad.

La metáfora del aburrimiento como enfermedad volvería a emplearla después Horacio, quien anotó en la carta XI del Libro I de su *Epistolario* que el aburrimiento era el resultado de una *strenua inertia* que habitaba en el hombre y cuyo remedio no podía encontrarse en el mero cambio de aires al que estaba acostumbrado el romano rico. Horacio sabía bien que aquellos «que dominan el ancho mar mudan el cielo, no el alma» (26-27 [2002, p. 72]). Él mismo padecía la tortura del aburrimiento por su incapacidad de encontrar la felicidad ni en el campo ni en la ciudad, como cuenta en sus *Sátiras* (VII, II). Horacio reconocía, como Lucrecio en su poema, que las actividades del caballero romano no servían para escapar del aburrimiento, así como las guerras no servían a los griegos a este propósito, ni tampoco el hecho de cambiar de clima. Era preciso transformar la mente, pasar por la *cura* filosófica y dedicarse al trabajo duro: «Horacio había descubierto un remedio en apariencia sencillo, el del simple trabajo manual, para resguardarse de los problemas de la mente como el aburrimiento» (Kuhn, 2017, p. 27). Una cura que se convertiría en el Medievo en un correctivo contra el mal del *taedium*, llamado entonces *acedia*.

Hablando de curas, Horacio pudo ser otro de los primeros en llevar el aburrimiento hasta el plano clínico al insinuar, en su *Epistolario*, que era una especie de dolencia que tanto amigos como médicos tratan de aliviar sin éxito y que conducía a buscar lo dañino en el intento de paliarla:

> *No quiero oír ni saber nada que alivie mi enfermedad;*
> *me enojo con mis médicos de confianza, me irrito con mis amigos,*
> *porque se afanan por apartarme de esta funesta apatía;*
> *persigo lo que sé perjudicial, rehúyo lo que creo beneficioso,*
> *y, veleta, en Roma añoro Tíbur, en Tíbur Roma*
>
> (I, 8.8-12 [2002, p. 18]).

El aburrimiento en Horacio no llega a alcanzar el carácter de una enfermedad real. Su experiencia no parece suficientemente patológica, esto es, no representa un desorden de la personalidad permanente. No se trata, entiéndase, del aburrimiento crónico individual. Es más bien el resultado de una pusilanimidad filosófica; de ahí que la *cura* haya de pasar precisamente por el trabajo filosófico y no por el cambio de aires. Es un aburrimiento cronificado que ha anidado en el alma, pero cuya razón de ser se encuentra fuera de las condiciones psíquicas del sujeto: en la sociedad romana.

Después de Lucrecio y Horacio, Séneca empleó el término *taedium* de forma frecuente, por ejemplo, en las *Cartas a Lucilio*. En la epístola XXVIII (1-2), y en línea con los anteriores, expresó lo siguiente sobre el aburrimiento:

> Crees que a ti solo ha sucedido, y te admiras como de cosa nueva, haber realizado largo viaje y recorrido muchos países sin desterrar la tristeza y tedio de tu ánimo. ¡Necesitas cambiar de espíritu y no de cielo! Aunque cruces los mares, y como dice Virgilio se alejen tierras y ciudades, tus pasiones te seguirán a todas partes. Sócrates contestó al que se le quejaba de la misma suerte: ¿Te asombras de que no te aprovechen los viajes cuando vas contigo mismo a todas partes? La misma causa que te impulsó te oprime aún (1884, p. 28).

Al comienzo de la cita, parece tratarse de un aburrimiento que deriva de una situación cronificada basada en el cansancio frente al entretenimiento repetitivo, pero a la vez no deja de estar presente esa referencia a que el aburrimiento está dentro de uno mismo, como si fuese una condición que nace del individuo y que se lleva a dondequiera que uno vaya. Sin embargo, más adelante aparece también el aburrimiento sencillo, cuando le cuenta a Lucilio su parecer a propósito de la velocidad que deben tener los discursos, después de que aquel le refiriese que había presenciado la precipitada y agolpada ponencia del filósofo Serapión:

> Ten por cierto que la elocuencia rápida y abundante más conviene al que quiere sorprender a sus oyentes, que al que trata algún asunto importante y hace profesión de enseñar a los demás. Por mi parte no la quiero ni muy lenta ni muy brusca, porque no gusto de que me enoje ni

> de que me aturda. La excesiva lentitud quita la atención al auditorio y le cansa por su pesadez: sin embargo, mejor se imprime lo que se espera que lo que pasa rápidamente (1884, pp. 112-113).

Aunque en la versión en castellano la palabra *taedio* del original se ha traducido como cansancio, se ve sin problema que el pasaje se refiere a lo que nosotros llamaríamos aburrimiento situacional. También aborda el aburrimiento profundo, en la epístola XXIV (11), ligándolo a la enfermedad al relacionarlo con el comportamiento suicida cuando la vida se torna demasiado tediosa (o lánguida, como indica la traducción al castellano) y deja de merecer la pena vivirla:

> Considera solamente el tiempo en que vivimos, al que se acusa de languidez y molicie, y encontrarás sin embargo personas de todas edades y condiciones que han abreviado sus desgracias por medio de la muerte. Créeme, querido Lucilio; no debe temerse a la muerte, porque es un gran beneficio (1884, p. 74).

De nuevo, la palabra *taedium* no aparece, ni siquiera en la versión original. Se reemplaza por *languore*, pero el contexto muestra claramente que se trata del aburrimiento que se pretende dotar de la impresión que invade la existencia en su totalidad. La epístola XCI (22-24) es mucho más obvia al respecto, y además incluye la palabra *taedio* en su versión original —aunque no en la traducción, en la que se sustituye por suplicio—:

> Mucho tiempo hace que se la odia [a la muerte], pero ninguno de los que la acusan la ha experimentado aún, y puede calificarse de temeraria la condenación de cosa que no se conoce. Sabes, sin embargo, que es útil para muchos, que les libra de dolores y de la escasez, y a otros exime de cuidados y suplicios (1884, p. 374).

En Séneca comprobamos que el suicidio es preferible a una vida que no puede vivirse plenamente, y cómo el aburrimiento es una de las causas que hacen la existencia indigna de ser alargada:

> Séneca aborda el problema del aburrimiento conducente al suicidio en la Carta XXIV […]. Los candidatos al suicidio son aquellos para los que

> la vida resulta pesada, aquellos que son víctimas de la saciedad que deriva de estar siempre haciendo y viendo las mismas cosas. El resultado de la sensación de futilidad que les abruma es una náusea existencial [que] […] inevitablemente conduce al disgusto. […] [Aunque] la sentencia de Epicuro dice que «es ridículo correr tras la muerte por el aburrimiento [*taedium vitae*]» […] la conclusión aquí indica que, entre los contemporáneos de Séneca, recurrir al suicidio para escapar del aburrimiento no era extraño (Kuhn, 2017, p. 31).

Y es que ese *taedium vitae*, que se traduce en lo siempre idéntico, hace que el aburrido sienta que la vida está vacía, a pesar de que las cosas se sucedan sin parar, dando lugar a lo que más tarde se conocerá como la experiencia sin cualidades, la náusea, la sensación de haberlo visto ya todo. Son claves las palabras con las que cierra la epístola XXIV (26):

> ¿Siempre lo mismo? Dormir, despertar, tener apetito, saciarlo, tener frío, tener calor: ninguna cosa tiene fin, sino que todas están entrelazadas en el orbe; huyen y vuelven. El día vence a la noche, la noche al día: el estío termina en el otoño, el otoño en el invierno, el invierno en la primavera. Todo pasa para volver después; ni veo ni hago nada nuevo: ¿no ha de producir hastío alguna vez todo esto? Por esta razón consideran algunos que si vivir mucho no es desagradable, al menos es superfluo. Adiós (1884, p. 78).

Una vez más, la traducción española habla de hastío, pero en latín se emplea la palabra *nausia*, tan ligada a los trastornos mentales y a la enfermedad de la angustia, al *ennui* existencialista de los siglos posteriores (Lampe, 2008).

Más allá del epistolario, el aburrimiento también está presente en diálogos como *Sobre la tranquilidad del alma*, dirigido al joven Annaeus Serenus, a partir de las quejas que aquel profesaba sobre esta emoción que se entrelaza con la melancolía. Si en algún momento llega a apreciarse la definición del aburrimiento en los términos de la enfermedad en Séneca es precisamente en esta obra, cuando Sereno exclama, en las palabras de apertura (I. 2-3), que se encuentra en un estado lamentable y molesto, no estando del todo enfermo ni tampoco sano. En este texto, el *taedium vitae* emerge como un estado mental que se ha de corregir a consecuencia de la

incapacidad de Serenus de decidir entre la dedicación a la vida pública o a la privada. La fuente del aburrimiento es el propio Serenus. Frente al diagnóstico de este, lo que Séneca recomienda es el tratamiento a base de *otium*, en lugar del compromiso con la comunidad, para alcanzar una posición de filosófica tranquilidad. Pero ese tiempo de ocio debía estar dedicado al estudio, de nuevo la mejor cura contra el aburrimiento: «Si te retiras al estudio, evitarás todo el hastío vital y no desearás que se haga de noche por fastidio de la luz, ni serás molesto para ti ni innecesario para los demás» (III. 6 [2014, pp. 205-206]).

Llegado este punto, después de haber realizado juntos este primer recorrido por la historia antigua del aburrimiento, me gustaría pedirle que volviese por un momento a la pregunta con la que abrió este capítulo. ¿Cree ahora que existió el aburrimiento en la Antigüedad o se sitúa en la línea de Goethe? ¿Qué respondió entonces? ¿Qué me respondería ahora? Imagino que la respuesta es un sí, pero un sí con la boca pequeña, tras ver que los esfuerzos por rastrear la presencia de este estado en los escritos antiguos han resultado ser, casi siempre, una tarea abocada al fracaso. Es cierto que no se puede encontrar en este periodo un gran tratado sobre el tedio, como sí los hay sobre la felicidad o el miedo. Sin embargo, los antiguos, dejaron constancia de que existían varias formas de aburrimiento, algunas más sencillas y otras más complejas, muchas patológicas, pero todas molestas, fastidiosas, dolorosas. La peor, la que está desde el inicio arraigada en el propio individuo y le insufla ganas de quitarse la vida, aunque para llegar a este extremo no hace falta remitirse al aburrimiento crónico individual. La historia ha dejado constancia de algunos grandes hombres de este tiempo que cayeron en la tentación de suicidarse por culpa del aburrimiento situacional de tipo cronificado, como es el caso de Cayo Mario (Toohey, 1987), que se mató al encontrar insoportable el aburrimiento de la vida ociosa propia de la vejez. Otros ilustres como Pirro no llegaron tan lejos, pero fueron víctimas de la depresión como consecuencia del aburrimiento durante la jubilación (Plutarco, 13.1, 4-9 [1821]).

El aburrimiento, o, mejor dicho, los testimonios sobre el aburrimiento se fueron haciendo más y más comunes tanto en referencia a su forma sencilla y pasajera como a la compleja y

profunda. Las alusiones a unas y otras experiencias del aburrimiento nunca llegaron a desterrarse entre sí, pero puede apreciarse claramente que se produjo una evolución hacia expresiones del aburrimiento emparentadas con lo que hoy llamaríamos hastío, hartazgo, cansancio, agotamiento e incluso asco por la vida. Todos estos estados tienen que ver con lo patológico porque nos atormentan y nos angustian hasta el punto de movernos a hacer cualquier cosa para dejar de padecerlos. Los antiguos conocían perfectamente este tipo de dolor que convertía a los hombres en desgraciados; solo hace falta echar un vistazo a los castigos de Sísifo, Tántalo o las Danaides para darse cuenta de que son el resultado de una sociedad bien consciente del efecto del aburrimiento crónico en las personas (y en los dioses).

Casi a punto de dar el salto a la Edad Media, el aburrimiento era ya una enfermedad espiritual capaz de devorar la vida al completo. Su historia como patología no es en absoluto moderna —al contrario de lo que se suele pensar—, ni tampoco la distinción de varias formas de aburrimiento, en función de su intensidad y duración, y dependiendo de su fuente de origen. El tipo de hombre que dejaba en herencia el Imperio, uno *creyente*, en el sentido amplio de la palabra, capaz de obedecer ciegamente sin necesidad de recibir muchas explicaciones, no demasiado ducho en el arte del pensamiento y la reflexión, fue perfecto para la conquista del espíritu por parte del cristianismo en los siguientes siglos. ¿Qué papel jugó el aburrimiento, si es que jugó alguno, en la siguiente etapa de la historia? Llamado *acedia*, representará una condena más ferviente si cabe que las precedentes del tiempo libre.

Capítulo 2

La *acedia* como enfermedad del alma (y del cuerpo) en el cristianismo medieval

> La mente ociosa es el patio en el que juega el diablo.
>
> DICHO POPULAR

> El cristiano no fue hecho para el aburrimiento, en todo caso para la paciencia.
>
> PAPA FRANCISCO, Catequesis del 11 de octubre de 2017, plaza de San Pedro, Ciudad del Vaticano

Los pecados son las enfermedades del alma, y hubo un tiempo en que el aburrimiento formó parte de la lista de las más graves actitudes pecaminosas. En la Edad Media, la experiencia del aburrimiento adoptó una forma muy particular de ser, a caballo entre el aburrimiento situacional, el hastío o aburrimiento profundo y la enfermedad —ora en sentido metafórico, ora literal—, que condujo a su condena a lo largo de los siglos en los que arrasaba el cristianismo en Occidente. Estos caracteres del aburrimiento medieval se recogieron bajo el término *acedia*, que se encuentra presente de manera constante en los escritos del Medievo. Analizar a fondo este concepto y sus relaciones con lo patológico es el propósito del presente capítulo.

La palabra acedia existía antes de la fundación del cristianismo. Es la latinización de ἀκηδία (*akēdía*), que hace referencia a un estado de apatía en la práctica de la virtud, padecido comúnmente por el clero, pero no solo. El filósofo chileno Humberto Giannini explicaba, en «El demonio del mediodía», que ἀκηδία es el resultado del componente privativo *a* y de la voz κηδία (cuidado), por lo que significaría algo así como no-cuidado o descuido. Se dice

que con este significado usaron la palabra autores como Empédocles, Apolonio de Rodas, Cicerón (en las *Cartas a Ático*), Hermas de Roma (en *El pastor de Hermas*), Diógenes de Enoanda (en los *Fragmentos*) o Luciano (en *Hermótimo*). Entonces acedia no refería al aburrimiento. Para volver sobre este estado se empleaban otras expresiones como προσκορές (proskorē's), equivalente a *satietas*, como puede apreciarse en el *Diálogo de los muertos* del mismo Luciano, cuando Menipo dice que «el ser de las cosas de la vida siempre iguales es causa de hastío» (26.2 [1992, p. 73]).

Quizá uno de los primeros usos de la palabra acedia como significante de aburrimiento se encuentre en el *Septuagint*, el Antiguo Testamento en griego. En este texto del siglo III la acedia aparece repetidas veces —según algunos hasta en nueve ocasiones (Wenzel, 1967), de acuerdo con otros, solo tres (Fuentes, 2015)—. Por ejemplo, se localiza en el Salmo 118:28 en su forma profunda: «Ha dormitado mi alma de tedio [ἀκηδία]». Cuando San Jerónimo la tradujo al latín a finales del siglo IV, en la Vulgata, sustituyó a veces la palabra ἀκηδία por *taedium* (tedio) y a veces por *maeror* (tristeza profunda), dependiendo del contexto.

Es probable que fuese Orígenes, en el siglo III, el responsable de ubicar la acedia en un sistema explicativo del bien y del mal. En su interpretación de las tentaciones de Cristo, en las *Homilías sobre el Evangelio de Lucas* (Lucas 4.3-4), afirmó que Jesús fue probado por el demonio con del «sueño, la *acedia* y la cobardía» (2014, p. 96). Desde entonces, se convirtió en uno de los vicios más graves para los hombres de fe, digno merecedor de toda repulsa. La acedia fue, a partir de este momento, uno de los nombres —junto con los de *tristitia, desidia* y *taedium vitae*— con los que se haría referencia, según Agamben, a la «muerte que induce en el alma», a ese «azote peor que la peste que», durante toda la Edad Media,

> infecta a los castillos, las villas y los palacios de la ciudad del mundo, se abate sobre las moradas de la vida espiritual, penetra en las celdas y en los claustros de los monasterios, en las tebaidas de los eremitas, en las trapas de los reclusos (2006, p. 23).

En las Sagradas Escrituras se ha sancionado el aburrimiento por

activa y por pasiva, como puede verse en algunos versículos de los Proverbios, empezando por 19, 15, en el que se enseña que «la pereza hace caer en profundo sueño, y el alma ociosa sufrirá hambre». El Salmo 106, 6 es mucho más claro al respecto:

> La tercera tentación es contraria a la primera, ya que en la primera la dificultad era el hambre, y después el hastío. ¿Y esto de dónde proviene, sino de una cierta flojedad del alma? Ya no le seduce el adulterio, pero tampoco te complace la Palabra de Dios. Ten cuidado, pues, no sea que después del peligro de la ignorancia y de la concupiscencia, de los cuales te alegras de haberte evadido, te maten el tedio y el hastío. No es esta, ni mucho menos, una leve tentación.

Antes de que la desaprobación del aburrimiento se nos legase para la eternidad a través de la Palabra de Dios, muchos fueron los hombres de fe que dieron forma a este estado. Incluso algunos de ellos lo entendieron como algo patológico y cercano a la enfermedad del alma y del cuerpo.

Durante el primer milenio, fue sin duda San Agustín uno de los pioneros en escribir sobre los peligros del aburrimiento. La acedia era para él una profunda agitación que impedía que el alma estuviese en calma ante la presencia de Dios; una de la que nacía «un grandísimo tedio de vivir» (IV, 6 [2012, p. 74]). Se trataba de una «amenazante forma de alienación espiritual; una miseria del alma» (Meyer Spacks, 1995, p. 11) que ponía en jaque la virtud cristiana al distraer a los hombres de fe de sus quehaceres contemplativos. Aquel *demonio meridiano* —el *noonday demon*, el *demon of nootide* o el *Mittagsdämon*, que aparece por primera vez en el Salmo 91:5-6)— que «escoge a sus víctimas entre los *homines religiosi* y los asalta cuando el sol culmina sobre el horizonte» (Agamben, 2006, p. 26), los sumía a ratos en el sueño, a ratos en la fantasía. Los hacía entretenerse en razonamientos falaces por los que, a menudo, se llegaba al cuestionamiento sobre si la constancia requerida para acercarse a Dios merecía realmente la pena.

Para el Doctor de la Gracia, la acedia era la tentación generada por la inactividad obligada de la vida monástica que hacía a los hombres incapaces de gozar de la contemplación. En San Agustín hay una verdadera preocupación por que los monjes no se queden dormidos en la iglesia, por que no se aburran del sermón hasta el

punto de darse cuenta de que quizá podrían estar empleando su tiempo en alguna otra parte (Wenzel, 1967). Esta acedia es el resultado de un aburrimiento situacional que se cronifica en el tiempo porque a quienes lo padecen no les está permitido hacer nada para ponerle fin, hasta el punto de llegar a experimentarse como hastío de vivir. Aquí lo que se teme realmente es que el aburrimiento cumpla con su función y llegue a ser escuchado, que empuje al monje a tomar la decisión de colgar el hábito. Por eso se prohíbe.

Como para Lucrecio y Horacio en el capítulo anterior, también parte del problema del aburrimiento recae aquí en el *espacio* donde ha de tener lugar la contemplación. En este contexto, el primero que habló sobre la acedia desde un punto de vista técnico fue Evagrio Póntico. En el *Tratado práctico* mostró el efecto que ese demonio ejercía sobre el monje, prestando especial atención al *locus* en el que habitaba:

> El lugar le parece insoportable por el calor, y, sobre todo, por los monjes que le rodean —que le parece que no le tienen consideración ninguna—. Se acuerda de su familia y compara, idealizándola, el amor que le tiene frente a la desestima de los monjes. La jornada le parece muy larga y sofocante, y el ayuno insoportable. Identifica la acedia con el demonio del mediodía, porque combate principalmente a esas horas en las que el ayuno es más duro, y el sol en el desierto cae implacablemente de plano. […] Se desanima ante la perspectiva del trabajo manual y la ascesis propia de la vida solitaria. Fácilmente ilusionado por el demonio con otros lugares donde servir al Señor, siente el impulso de abandonar y huir de la celda, que es el «estadio» donde el monje presenta batalla al demonio (12 [1995, p. 141]).

La acedia, que significaba para Póntico «disgusto y desánimo en la vida emprendida», «torpor y enojo» (1995, p. 141), ensoñación y pereza (13-14 [1996]) y hasta tristeza, movía al monje a abandonar la vida monástica y el fundamento de aquella, la fe en Dios, convirtiéndole en un desertor y un traidor a las virtudes cristianas. A Póntico le aterraba pensar que la cobardía frente al aburrimiento de los enclaustrados le pudiese llegar a ganar la batalla a la gracia divina y los llevase a rehuir la lucha contra el demonio, la más grande prueba del alma. Lo más importante era no abandonar la

celda, el preciso lugar del que emanaba el aburrimiento.

Después de estos dos, Casiano describió la acedia tomando partes de ambos en las *Instituciones cenobíticas*. Coincidió con San Agustín en que era algo que se manifestaba a través del corazón cansado y ansioso. Sin embargo, se inclinó a identificar el aburrimiento con la peculiar rutina de los solitarios e introdujo un elemento que estaba ausente en el obispo de Hipona, pero presente en Póntico: la importancia del espacio, del lugar, de nuevo el *horror loci*. Lo más relevante, a su parecer, era una vez más no cometer deserción del lugar en el que se originaba el aburrimiento. También otorgó, como el padre del desierto, mucha importancia al tiempo, pues, apelando al demonio meridiano, hizo referencia a ese momento del día, alrededor de la sexta hora, en el que la acedia se apoderaba del espíritu del monje solitario con más fuerza.

Casiano presenta la acedia como un sentimiento de apatía hacia lo que debía preocupar a los hombres, que dejaba paso a la preocupación, precisamente, por todo aquello que no debía preocuparles:

> Apenas este demonio empieza a obsesionar la mente de algún desventurado, le insinúa en su interior un horror del lugar en que se encuentra, un fastidio de la propia celda y un asco de los hermanos que viven con él, que le parecen ahora negligentes y groseros. Le hace volverse inerte a toda actividad que se desarrolle entre las paredes de su celda, le impide quedar en ella en paz y atender a su lectura; y he aquí que el desdichado empieza a lamentarse de no sacar ningún goce de la vida conventual […]. Al final se convence de que no podrá estar bien mientras no haya abandonado su celda y de que, si se quedara en ella, encontraría allí la muerte (Agamben, 2006, pp. 24-25).

Fue con Casiano con quien la palabra acedia se latinizó —por eso no se encuentra como tal en autores anteriores como Tertuliano, Cipriano de Cartago, Hilario de Poitiers o San Ambrosio de Milán, que sí usaron expresiones parecidas como *desidia, pigritia, languor, socordia, inquietudo, amaritudo, torpor, ignauia, tristitia* y *taedium*—. Con Póntico, por su parte, pasó a ser uno de los ocho vicios de la voluntad corrompida, junto con la gula, la fornicación, la avaricia, la tristeza, la cólera, la vanagloria y el orgullo. Desde entonces, se le conoció como el «descubridor teológico del octavo

pecado capital, la *tristitia*, o aburrimiento» (Ruiz, 2000, p. 187). Casiano siempre estuvo de acuerdo con Póntico, definiendo el vicio de la acedia como «tedio o ansiedad del corazón» (X, 5.1 [2000, p. 119]).

La acedia no era para Póntico un pecado cualquiera; era uno de los más temibles, al abarcar todo el ser, al remover el alma al completo ofuscando el intelecto:

> El demonio de la acedia, llamado también «demonio del mediodía», es de todos los demonios el más gravoso. Ataca al monje hacia la hora cuarta y asedia su alma hasta la hora octava. Al principio, hace que el sol parezca avanzar lento e incluso inmóvil y que el día aparente tener cincuenta horas. A continuación, le apremia a dirigir la vista una y otra vez hacia la ventana y a saltar fuera de su celda, a observar cuánto dista el sol de la hora nona y a mirar aquí y allá por si alguno de los hermanos… Además de esto, le despierta aversión hacia el lugar donde mora, hacia su misma vida, hacia el trabajo manual; le inculca la idea de que la claridad ha desaparecido entre sus hermanos y no hay nadie que le consuele […] Este demonio le induce entonces al deseo de otros lugares en los que puede encontrar fácilmente lo que necesitaba y ejercer un oficio más fácil de realizar y más rentable […] A este demonio no le sigue inmediatamente ningún otro. Una vez concluido el combate, un estado apacible y un gozo inefable suceden al alma (1995, pp. 140-141).

Era considerada «el más letal de los vicios; el único para el cual no hay perdón posible» (Agamben, 2006, pp. 23-24) y que solo una vez superado daría paso a la alegría y a la exoneración frente a los demás pecados. Pero ¿cómo podía superarse la acedia? ¿Cómo romper con ese aburrimiento profundo proveniente de una situación aburrida cronificada en el tiempo sin saltarse los preceptos de la vida contemplativa?

Para Póntico, la lucha contra la acedia podía tomar muchas formas, desde el llanto hasta la perseverancia, desde el miedo a la muerte hasta la abstinencia moderada. Uno podía encontrar consuelo pensando que el estado en que se encontraba era pasajero. Pero, por si acaso esto no funcionaba, enumeró toda una serie de respuestas frente a la acedia en la forma de breves citas de ambos Testamentos en su *Antirrhetikos*. Básicamente, la salida al mal del monje oscilaba entre el trabajo y el rezo prudente, siempre desde la

perspectiva de una actitud antes que nada *paciente* (Peretó Rivas, 2012). Casiano adoptó la doctrina evagriana proponiendo la ascética contra la acedia a través de la exhortación al trabajo. La acedia podía, al igual que sucede con otros pecados, ser evitada por el esfuerzo o por la gracia. En general, de lo que se trataba era de mantenerse activo, especialmente en las labores manuales, una idea popularizada en 1 Tesalonicenses 4, 11-12. El trabajo no sería solo un *mandatum domini*, sino el único remedio para esta enfermedad espiritual, unido, eso sí, al ejercicio de paciencia del que hablaba Póntico para no sucumbir a la tentación de la huida.

San Agustín, por otro lado, trató como pocos de ahuyentar el aburrimiento de quienes comenzaban la catequesis, y también de quienes la impartían. Empeñado en responder a las dificultades de su amigo Deogracias, diácono de Cartago, a la hora de enfrentarse a su hastío, *sed animi tedio fieri*, propuso distintos remedios contra los diferentes casos concretos de aburrimiento (10.14-15):

1. Contra la dificultad de descender desde la altura del pensamiento hasta la simplicidad de las palabras para hacer aquel accesible a cualquiera, aconseja que se piense en lo dulce que resulta adaptarse caritativamente a las necesidades del auditorio.
2. Contra el aburrimiento que supone leer lo que otro ha dicho por miedo a no expresarse bien, alienta a remarcar la verdad que habita en los argumentos y que es comprendida más allá de la expresión mediante las palabras.
3. Frente al hastío provocado por tener que volver sobre lo ya dicho, la solución pasa por amar realmente a aquellos a quienes se instruye.
4. Si se tiene delante un oyente impasible que se aburre y que aburre al catequista, habrá de conquistársele mediante la familiaridad.
5. Cuando el aburrimiento proviene de que se ha dejado de lado otra cosa, hay que tener en cuenta que, ciertamente, hay que ir haciendo las cosas según el orden que impone la caridad.
6. Para el tedio que causa el tener que enseñar a los demás en los momentos de flaqueza respecto de la fe, el hecho de que aquellos quieran ser instruidos en la misma ha de ser aliciente suficiente (2012, pp. 659-662).

El arma definitiva contra el aburrimiento se encontraría en la acción caritativa y misericordiosa en la que el sufrimiento del tedio pasaría a ser agradable por el hecho mismo de estar uno dándose a los demás, invocando a Dios en su corazón. San Agustín resume este principio de la siguiente manera: «Teniendo presente que la caridad debe ser el fin de todo cuanto digas, narra todo lo que tengas que narrar de tal forma que la persona a la que te diriges, al escucharte crea, creyendo espere y esperando ame» (4.8 [2012, p. 651]).

El obispo de Hipona era contrario a Casiano y a Póntico respecto del alejamiento de la acedia a través del trabajo. Él pensaba que lo que los cristianos aburridos necesitaban era más oración, no más trabajo, colocando claramente el *ora* por encima del *labora*. En *Del trabajo de los monjes* explicaba que la faena era importante para contribuir a una armonía cívica, pero que la verdadera salvación era siempre espiritual o intelectual. Tampoco coincidiría Casiano con él a la hora de postular la caridad como solución al aburrimiento: las acciones caritativas podrían incluso ser una tentación para abandonar la celda y el trabajo.

En última instancia, el único punto en el que se podría hacer desaparecer por completo la acedia sería después de la muerte, como insinúa en el *Sermón* 211 A, sobre el sentido de la cuaresma, cuando se pregunta a qué se dedicará el tiempo en el reino de Dios:

> ¿Qué hemos de hacer allí? Decídmelo. ¿Nos dedicaremos a dormir? En efecto, aquí, cuando los hombres no tienen nada que hacer, se entregan al sueño. Allí no hay sueño, porque no hay desfallecimiento alguno. […] Que nadie se asuste ante la perspectiva del aburrimiento, que nadie piense que allí también va a existir. ¿Acaso ahora te aburre el estar sano? En este mundo, todas las cosas que producen hastío; solo la salud está excluida de ello. Si la salud no causa tedio, ¿va a causarlo la inmortalidad? ¿Cuál será entonces nuestra ocupación? Decir: *Amen* y *Aleluya* (1983, pp. 143-144).

Y así también, en *La catequesis de los principiantes* (25.47), dice:

> Inflámate, en cambio, en el amor y el deseo de la vida eterna de los santos, donde ni el trabajo será fatigoso ni el reposo será aburrido, sino que habrá alabanza a Dios sin fastidio ni defecto; ni el ánimo sentirá

> tedio ni el cuerpo sufrirá fatiga; no habrá necesidad alguna, ni tuya a la que trates de poner remedio, ni del prójimo al que desees ayudar con presteza (2012, p. 691).

Este sería el momento en el que se alcanzaría el goce integral, la felicidad absoluta, cuando, siendo una parte del cuerpo de Cristo, pudiese uno volverse a unir con el creador: *congregabuntur ei iusti eius*.

Con el tiempo, la acedia pasó de ser el pecado capital más grave a un mero vicio, a mitad del primer milenio, y a simple deficiencia espiritual, durante el segundo milenio. En el siglo VI, el papa Gregorio Magno eliminó la acedia de su lista de los vicios capitales, dejando solo un pequeño rastro de aquella en las filiaciones de la tristeza. San Gregorio tuvo a bien fundir la *tristitia* con la acedia y se encargó de explicar cuáles eran las seis hijas de la última, las *filiae acediae*, que, para los Padres de la Iglesia, serían las verdaderas corrompedoras de los monásticos: *malitia, ranear, pusillanimitas, desperatio, torpor circa praecepta* y *vagatio mentis* —reelaboradas posteriormente por Isidoro de Sevilla en *De Summo bono* y aumentadas a siete: *otiositas, somnolentia, importunitas mentis, inquietudo corporis, instabilitas, verbositas* y *curiositas*—. Entonces, la lista de vicios capitales quedó compuesta por la vanagloria, la envidia, la ira, la tristeza, la avaricia, la gula y la lujuria, con la soberbia como principio de todos ellos.

La acedia en el papa San Gregorio no era más que un vicio tentador que instigaba a los hombres a buscar fuera lo que no encontraban dentro de sí mismos. Precisamente, San Gregorio quería abrir su discurso sobre los vicios a un público más general, no limitado al claustro, y puede que en ese punto la acedia recordase demasiado al sentido monástico y fuese necesario sustituirla por algo más palpable por todos como es la tristeza. Existen más hipótesis, además de esta, acerca de por qué la acedia desapareció de la lista gregoriana (Del Castello, 2010). Una de las más repetidas es la que explica que la acedia siempre fue un vicio «constitucionalmente inestable» por el hecho de oscilar

> entre alma y cuerpo, entre tristeza y pereza […] siempre dispuesto a cambiar nuevamente de rostro cuando las circunstancias lo exijan:

> basta detener esa oscilación por la parte de la tristeza o por la parte de la pereza, y esa mezcla de condiciones psíquicas y corpóreas que es la acedia se presentará según los casos de manera diversa: a veces prevalecerán el entorpecimiento, la somnolencia, la indolencia; otras veces, el aburrimiento, la melancolía, la inquietud (Casagrande y Vecchio, 2000, p. 80).

Otras se decantan por que la eliminación de la acedia de la lista de pecados capitales respondió a una estrategia de control. Puede que el papa San Gregorio decidiese eliminar la acedia sin más porque ya no representaba ningún peligro para los monjes, una vez que el demonio estaba controlado y que las rutinas diarias habían conseguido regirse por «una regla que organiza cada momento de la jornada» (Ferreyra, 2003, p. 38). Otro debate es si San Gregorio se equivocó al sacarla de la lista por esta razón.

A pesar de la maniobra de Gregorio Magno, durante un tiempo se mantuvieron ambos esquemas de pecados capitales, esto es, la serie de ocho de Casiano y la de siete gregoriana. En los textos que componen la *Patrología Latina* hay numerosos casos. Por ejemplo, Columbano de Luxeuil continuaba, en el siglo VI, apelando al trabajo como solución al pecado de la *acedia*. San Benito, en el mismo periodo, solamente hablaba, en *La regla del patriarca*, del hermano acedioso (también traducido como perezoso) que, durante la cuaresma, se entretiene en habladurías en lugar de hacer las tres horas de lectura prescritas. Este apelaba, de nuevo, al trabajo como remedio frente a la acedia. En el siglo VIII, muchos dieron voz a la acedia en el contexto de la propuesta de Casiano, como San Pirminio, Juan de Orleans o Rabano Mauro. El abad Teodoro Studita iba un poco más lejos y planteaba la dura penitencia a la que debía someterse el acedioso:

> El monje afectado por la acedia se considera desesperado con respecto a su propia salvación. La acedia es el rechazo de la observancia monástica y la admiración por las cosas mundanas. El monje acedioso es inexpresivo en la salmodia y asténico en la oración. Decretamos que debe ser castigado con cuarenta días de penitencia y, durante tres semanas, el monje acedioso debe ser privado del vino y del aceite, y cada día debe hacer doscientas cincuenta metanoias. El vicio de la acedia conduce al fondo del infierno (1860, p. 860).

La acedia, por tanto, seguía estando presente y no había sido sustituida totalmente por la tristeza en algunos círculos. Pero la mezcla de ambos esquemas tampoco era un suceso aislado. En el *Tratado sobre el orden de la vida*, de autor desconocido, se fusiona la estructura de Gregorio con la de Casiano, y lo mismo sucede con la obra del santo español Teodulfo de Orleans a finales del siglo VIII. Otros, sin embargo, heredaron el canon de San Gregorio. Alcuino de York escribió que la acedia era una plaga que llevaba lejos de su celda a los monjes y que era equivalente a la tristeza. Juan Damasceno, por su parte, calificaría la acedia como una especie de tristeza, junto con el abatimiento, la misericordia y la envidia.

La confusión llega hasta el siglo XI, cuando el cardenal Pedro Damián decidió hablar de siete pecados, pero unas veces incluyendo la acedia y la tristeza y eliminando la gula y otras insertando la gula y la acedia, pero no la tristeza. Así fue hasta que, en el siglo XII, Hugo de San Víctor realizó la última transformación del listado de los vicios, su septenario, que incluía la tristeza en lugar de la acedia y que fue el que llegó hasta Tomás de Aquino. Después, el monje Adam Scott, de la abadía de Dryburgh, y Ricardo de San Víctor, alumno de Hugo de San Víctor, volvieron a reemplazar la tristeza por la acedia en el esquema gregoriano, aunque mantuvieron el significado de la primera. Lo mismo hicieron otros como el abad benedictino Gilberto de Nogent y San Bernardo.

Para Santo Tomás, ya en el siglo XIII, la acedia tampoco era ya el peor de los pecados capitales, sino una simple tristeza que se experimentaba contra el tercer mandamiento, el de descansar en Dios. Así lo expresaba en la *Suma Teológica* (II-II, 35, 1.2):

> Ninguna flaqueza corporal que a determinadas horas acaece reviste formalidad de pecado. La acidia es eso, pues dice Casiano: «La acidia sobre todo molesta al monje sobre la hora sexta, como cierta fiebre que da en tiempo señalado, causando en el enfermo ardentísimos ardores de alma, con su subida a ciertas y acostumbradas horas». Por tanto, la acidia no es pecado (1959, pp. 1032-1033).

Al contrario, el Doctor Humanitatis llegaba a decir que la acedia provenía de la buena raíz de la humildad. La acedia o la tristeza, entonces hermanadas, no eran más que una distorsión de la relación del hombre con Dios. Lo importante de la acedia no era ya su

pecaminosidad, sino su relación con la tristeza, como si de un trastorno espiritual provocado por la ausencia de amor o por la incapacidad de amar profundamente se tratase, uno que se manifiesta en la falta de alegría, de apetencia y de interés por las cosas (II-II, 35, 2.1). Esto, que a ratos parece tratarse del aburrimiento profundo, o del aburrimiento situacional cronificado y experimentado como profundo a lo largo del tiempo, en realidad se asemeja más a lo que he descrito como aburrimiento crónico dependiente del individuo, porque se habla de una *incapacidad* que procede del interior del sujeto. ¿Tendrá *cura*?

El siglo XIII representó, por lo que atañe a la concepción de la acedia, la fijación de un esquema frente a la mezcla con la que se operaba en los siglos anteriores. Entonces se desarrollaron definiciones que ayudarían a clarificar la raíz psicológica y personal del aburrimiento, así como sus relaciones con otras experiencias cercanas como el desánimo, el entorpecimiento, la pereza, la indolencia, la aflicción, la negligencia, la indiferencia, el disgusto e incluso la depresión y la náusea (Piovano, 2016). Este es el momento en el que el aburrimiento comienza a estudiarse desde una perspectiva clínica, al margen tanto del vicio y del pecado como del existencialismo teológico. Puede decirse, con Wenzel (1967), que, a finales de la Edad Media, la acedia había atravesado ya tres fases diferenciadas: la monástica, la escolástica y la popular, sin que ninguna de ellas llegase a superar a la otra definitivamente. Había sido un fenómeno patológico mientras se la había considerado como un vicio y un pecado y, después, lo seguiría siendo, en el XVI, cuando a través de la desvalorización de la vida monástica, con la Reforma, se empezase a identificar seriamente con la tristeza, la melancolía y la depresión.

Esta transmutación desde la teología, lo espiritual, hasta la medicina, lo psíquico e incluso lo corporal, en realidad se produjo de una forma muy natural y podía intuirse desde el principio. Las asociaciones del aburrimiento con las formas incipientes de lo que hoy se consideran trastornos mentales se encuentran ya en el mismísimo Póntico. Él pudo ser «el primer sistematizador de un concepto que constituye hoy una referencia ineludible en la historia de la psicopatología» (Hernán Vázquez, 2015, p. 680). Póntico se refirió a la acedia como un estado próximo a lo que se entiende en

la actualidad por la *melancolía moderna* o la *depresión contemporánea*: una condición psíquica caracterizada por la falta de tono del alma, capaz en su caso de desestabilizar al monje y volverle loco. El peso de su padecimiento recae en él mismo, no tanto en el contexto.

Pero no todos están de acuerdo con esta idea. Rovaletti y Pallares piensan que en ningún caso puede entenderse la acedia como simple depresión, precisamente porque la acedia está ligada a la búsqueda de un modelo elevado de vida espiritual que representa un paso más allá de las meras presiones biológicas y psicológicas del resto de los mortales. La acedia, dicen, encajaría más bien con la descripción de la *paradepresión* de Charbonneau y Legrand, algo diferente a la depresión, a la pseudodepresión y a la predepresión:

> Una pseudo-depresión no es lo mismo que para-depresión. *Pseudo* indica algo que no es verdaderamente tal, y puede incluirse en variadas patologías. *Para*, en cambio indica algo preciso, un alrededor de: hay tristezas transitorias que no son depresiones y no pertenecen a las patologías; algunas requieren de cuidados, pero no constituyen enfermedades. Finalmente, debe distinguirse la pre-depresión como estadio previo de una patología depresiva (2014, p. 53).

En este sentido, no incurriría en una cuestión médica en Póntico, puesto que se refiere al contexto en el que nace su experiencia, quedando excluida de lo psicopatológico y del interés clínico. A pesar de existir una cierta similitud entre acedia y depresión, y de que sea posible que una cosa lleve a la otra, esto es, que coexistan en ciertas instancias, hay quienes defienden que el concepto de acedia no es idéntico al de depresión, ni tan siquiera a un estadio primitivo predecesor de la depresión. Pensar esto puede ser el fruto de una confusión debida a que los síntomas de ambos estados son muy parecidos: dolor, letargo, pereza, tibieza, inercia, tristeza, sensación de vacío, irritabilidad, inquietud… Pero la diferencia está en que la acedia es irreductiblemente espiritual. Esto

> no significa que sea meramente espiritual o que sea enteramente espiritual. La acedia tiene un componente espiritual que es esencial e irreductible. Es esencial en el sentido de que la acedia no puede ser

> entendida aparte de su significado espiritual. Y este *sine qua non* espiritual es irreductible en el sentido de que cualquier intento de reducirlo analíticamente en términos simples (tales como sus afectos, los estados psicológicos individuales, etc.) será incompleto (McAllister, 2020, pp. 5-6).

Si la depresión como acedia «trata de una concepción "creencial" de la depresión, tanto en su patografía como en su diseño terapéutico», como indica Aguirre Baztán (1994, p. 92), entonces, a lo mejor Póntico fue el primero en identificar, describir y explicar la acedia «como padecimiento psicoespiritual» (Hernán Vázquez, 2015, p. 680).

Si vuelvo ahora sobre San Agustín, en busca de esa relación de la acedia con lo patológico más allá de lo espiritual, se ve que el aburrimiento era en él una condición psicológica relacionada con la agitación y la inquietud que hacía que el alma descuidase a Dios. Meconi ha empleado la metáfora de la enfermedad para explicar que San Agustín «prescribe» el rezo y la lectura espiritual como «tratamientos» frente al aburrimiento, porque sabe que este proviene no de «fuera», sino de un «dolor endógeno» en el que nada tiene que ver el demonio meridiano, que es un condicionante puramente externo (2011, p. 243). Él considera que, para San Agustín, la experiencia de la acedia proviene de un alma incapaz de «centrarse», de comprometerse con una determinada «actividad», lo que cuadra completamente con las condiciones del aburrimiento crónico bajo las que la psique del sujeto no puede encontrar estímulo en el entorno por algún tipo de falla propia.

Casiano, por su parte, trató el aburrimiento como «la terrible enfermedad del convento» (Michelet, 2004, p. 207). Definió la acedia como «tedio o ansiedad del corazón» en las *Instituciones*, como ya he dicho, y habló de ella en los términos de una *afección*, cuando anunció que era una enfermedad para la que se encontraba remedio yendo a saludar a algún hermano y visitando a otros enfermos (X, 2). Casiano estaría refiriéndose al aburrimiento situacional, pasajero; no hay nada de patológico en esto. Pero cuando habla del trabajo como «forma que tiene el solitario de evadir la angustia mental» (Meconi, 2011, p. 245), se está desplazando hacia el aburrimiento patológico de carácter profundo,

existencial. Este asceta también emparentó constantemente el aburrimiento con la tristeza o la distimia, *affinis tristitia*, encuadrando ambos fenómenos «en una dinámica psíquica recíproca […]: la tristeza puede dar lugar a […] la confusión de la mente, efecto de la acedia, puede ser una entre las causas de la tristeza» (Del Castello, 2010, p. 50). Al final, para Casiano, como para San Agustín, la acedia es una enfermedad —una enfermedad contagiosa (Ferreyra, 2003)— que corroe el interior y cuya causa no se encuentra en el entorno sin más. No todo depende de la celda, también el monje puede tener una cierta predisposición al aburrimiento, asegura en las *Colaciones* (V, 3, 9). Él fue, además, quien describió por primera vez su *sintomatología* al hablar de ansiedad o angustia mental (Peretó Rivas, 2010a, 2011, 2014).

Pero el que realmente expresó cuáles eran los síntomas de la acedia como fenómeno perteneciente a la esfera de las perturbaciones de la vitalidad, en un plano que se reconoce como puramente clínico, fue San Juan Clímaco, en el *Libro de la Escala Espiritual* (XIII). Entre estos síntomas destacan los escalofríos, los dolores de cabeza, los ardores de fiebre, los dolores abdominales y la ansiedad. Muchos de ellos los encontramos también en Juan Crisóstomo, cuando habla de la «destructiva condición espiritual» que asola al sujeto y que le hace padecer pesadillas aterradoras, extraños desórdenes físicos (manos torcidas, ojos en blanco, voz distorsionada), temblores, falta de sentido y una desesperación que roza el suicidio (Toohey, 1990). Crisóstomo fue, antes que nadie, el encargado de destacar la epidemiología de la acedia. En una línea paralela, sería San Jerónimo quien dispusiese contra los síntomas de la acedia los remedios de Hipócrates. San Jerónimo describía la acedia como melancolía y apelaba al tratamiento médico en primera instancia, como se aprecia en su *Epistolario* (CXXV, 16):

> Están aquellos quienes, debido a la humedad de sus células, a su excesivo estado alterado, al tedio provocado por la soledad, debido la lectura excesiva se pasan día y noche hablando consigo mismos, se vuelven melancólicos. Estos necesitan tratamientos hipocráticos más que nuestro consejo.

En el camino de la conversión de la acedia hacia la tristeza y la

posterior melancolía, Hugo de San Víctor caracterizaba este estado como una turbación de la mente que producía ansiedad, como en Casiano y en San Juan Clímaco. Pero si alguien convirtió en sinónimos la acedia y la tristeza, ese fue Tomás de Aquino. Él representó la acedia, en las *Cuestiones disputadas sobre el mal*, de nuevo como *tristitia de bono interno* (XI, 1, 2), es decir, como una tristeza que nos vuelve lentos para los actos espirituales. En este ejercicio de equiparación, que dio comienzo a un proceso de reelaboración de la acedia como pasión, el Aquinate acercó el aburrimiento a la teoría médica de los temperamentos. A estas alturas, la acedia se asemejaba más a un proceso mórbido que a una falta moral y su carácter pasaba a ser objeto de estudio nosológico (Peretó Rivas, 2010b). En otras palabras, era una forma de tristeza molesta que implicaba dolor y depresión del ánimo. Cuando el Doctor Angélico habla de acedia, «habla de tristeza, decaimiento, falta de motivación para hacer las cosas y hastío […] de que cualquier tipo de debilidad corporal puede predisponer a la persona a la acedia» (Peretó Rivas, 2011, p. 38). ¿Es esto depresión o es *aggravatio animi* y *tristitia aggravans*? ¿Es todavía aburrimiento? ¿Es aburrimiento dependiente únicamente del individuo?

Algunos contemporáneos suyos, como Cesario de Heisterbach, siguieron por el mismo camino. El cisterciense alemán establecía, en los *Dialogus miracolorum*, que la acedia era una tristeza o depresión que nacía de la confusión de la mente, conduciéndola primero al cansancio, más tarde a la somnolencia y, después, a la desesperación, para acabar, posiblemente, en el suicidio. Otro de los que compartieron esta postura fue David de Augsburgo, quien decía, en *Formula novitiorum*, que una parte de la acedia tenía que ver con la enfermedad que se inclinaba hacia la desesperación y que llevaba a la víctima a darse muerte. Esta característica estaría íntimamente relacionada con la melancolía o, en palabras de Peretó Rivas, con «el mal de aquellos nacidos bajo el signo de Saturno» (2010b, p. 42).

Por todo lo anterior, muchos teólogos, filósofos y estudiosos de las patologías mentales consideran en la actualidad que la acedia era y es un estado psicopatológico desde todo punto y no solo una patología del espíritu en sentido religioso. Por ejemplo, el médico madrileño Pedro Téllez Carrasco afirmó que se puede hablar de la

acedia como de «un trastorno de la vitalidad, una alteración de los sentimientos vitales», porque en ella coexisten el tedio y la ansiedad (1957, p. 188), como ya advertía Casiano. Para este psiquiatra puede decirse que los monjes estaban enfermos de acedia, *sin comillas*, siendo sus síntomas principales la inquietud, la falta de concentración y las ideas deliroides que se disparaban sobre todo a mediodía.

El conocido psiquiatra Juan José López Ibor apuntaba, en las *Lecciones de psicología médica*, que la acedia era una auténtica parálisis del impulso, capaz de inmovilizar los miembros exteriores impidiendo operar, incluso quitando la voz. Los síntomas parecen distintos a los que recoge Téllez Carrasco, pero no lo son. La parálisis provoca, al contrario de lo que puede pensarse, un exceso de actividad, fruto de la ansiedad y la intranquilidad, y la búsqueda de cualquier salida para ahuyentar el aburrimiento. Esto es algo que ya anunció Santo Tomás, siguiendo a San Gregorio, al explicar que había una fuerza motriz en la acedia que conducía o bien al movimiento de huida o al de la persecución de los pequeños bienes que producen placer, es decir, de la «divagación de la mente por lo ilícito» (II-II, 35, 4, 2.3 [1959, p. 1039]), pudiendo llevar fácilmente a la locura. Aquí se está hablando del aburrimiento como fuerza motriz que acarrea consecuencias nefastas, el que se aprecia como patológico no solo por sus efectos a nivel psíquico y físico, sino principalmente por la forma en la que tratamos de librarnos de él.

Peretó Rivas, desde la filosofía, considera en uno de sus trabajos más recientes —además de en otros a propósito de la depresión (2010a, 2010b, 2011, 2014)— que la acedia es una patología en la que se experimenta un desequilibrio psíquico, cuya sintomatología común —humor depresivo, anergia, discomunicación, ritmopatía, ideas de indignidad y reproche, ansiedad—, enmarcable en la nosología contemporánea y similar a la de los desórdenes depresivos y de ansiedad, se manifiesta a través de la angustia frente a la propia existencia. La terapia para poner fin a la acedia, ese «desorden de la afectividad» (2017, p. 770), pasaría en todo caso por la *curatio verbi*. Al final, la raíz del aburrimiento es uno mismo, aunque luego su carácter crónico, dependiente del sujeto, dé lugar a la experiencia del tedio profundo existencial en el que se abandona la contemplación.

Para el teólogo ortodoxo francés Jean-Claude Larchet,

> La astenia, síntoma común a muchas enfermedades mentales, corresponde bastante precisamente a uno de los componentes esenciales de la acedia. El síntoma depresivo, que se encuentra en muchas neurosis y psicosis, puede ser puesto en estrecha relación con la acedia y la tristeza […] La psicosis melancólica puede ser en cierta medida relacionada con la acedia por un lado y con la tristeza por el otro, sobre todo en su forma extrema de «desesperación» (1992, pp. 98-99).

Desesperación que, en el contexto de la experiencia del aburrimiento crónico y del aburrimiento profundo, conduce a respuestas extremas, comúnmente patológicas, como entonces habrían sido abandonar el convento o renegar de Dios. En general, los teólogos actuales mantienen, como ha hecho Piovano, que si «quien es atacado por la acedia no encuentra vías de salida, entonces se sucumbe en una profunda *depresión*, en la que se cae tanto en la tentación de anular la vida pasada […] como en la de acabar con todo posible futuro (suicidio)» (2016, p. 63).

Es evidente que la acedia, ese aburrimiento a veces sencillo, a veces profundo, algunas dependiente del individuo, otras del contexto, normalmente de ambos, que se describía a lo largo del Medievo a propósito de la vida monacal, aunque no solamente, ha pasado por un proceso de secularización y conversión, a lo largo de los siglos, hacia la melancolía, el *spleen* (Peretó Rivas, 2010b, 2011), moviéndose desde lo patológico espiritual a la psicopatología e incluso la fisiopatología que representa un tipo de desorden depresivo, en ocasiones exógeno y en otras endógeno, dependiendo de si es en el contexto o en el sujeto en el que se origina el trastorno. Todo parte al final de unos síntomas compartidos; las distintas raíces del problema son idénticas, por lo que lo mismo es hablar hoy de acedia que de depresión. Estas son primas hermanas de la sensación que se siente bajo la caracterización del hastío de vivir, del aburrimiento profundo, cuando la causa de su padecimiento es exógena, y son parientes del aburrimiento crónico individual cuando es endógena. Pero, sea como sea, aquí ya no queda espacio para lo que se ha presentado como aburrimiento sencillo y pasajero. Este tuvo cabida al principio, pero se cronificó en el tiempo hasta convertirse en algo

mucho más complicado por la imposibilidad de huir de él sin cometer un pecado o ser considerado un vicioso.

El origen de las formas del aburrimiento patológico de las que se habla en la actualidad se encuentra ligado a una tradición mucho más antigua de lo que siempre suele pensarse. La condena pública del aburrimiento como vicio o como pecado ya implicaba una desnormalización del fenómeno, una especie de patologización. A partir de su unión con la *tristitia*, con la melancolía y con la depresión, su relación con la enfermedad se hizo efectiva. El salto de lo metafísico a lo físico pasa por un cambio de mirada que va desde el aburrimiento sencillo hasta el situacional cronificado que llega a experimentarse como profundo, dando después un giro radical para poner la vista sobre el sujeto como raíz de la que parte el problema, esto es, sobre el aburrimiento crónico individual.

Simplificando, esto fue lo que sucedió con el aburrimiento en la Edad Media: los hombres de fe estaban atrapados en un contexto monótono y repetitivo en el que se aburrían a menudo. Orar y observar, observar y orar. Desde el amanecer hasta el anochecer, servicio y oración. Todos los días el mismo patrón. Abandonar el dormitorio, bajar las escaleras, entrar a la iglesia y celebrar el primer servicio del día. Volver a la cama a dormir hasta el nuevo servicio, al alba. Desayunar y coger fuerzas para el tercer servicio. Un descanso para discutir los problemas del monasterio y lo que está sucediendo en el mundo; después, la sexta hora del día, a estudiar y contemplar en privado. ¿Y más tarde? Más servicios. Orar y cantar, cantar y orar. A las siete de la tarde, marchar a la cama para al día siguiente empezar otra vez. Entre medias de toda esta sucesión contemplativa, también caía algo de trabajo manual como labrar la tierra, sembrar, cuidar los animales o cocinar, y un poco de trabajo de escritorio. ¿Cómo no iban a ser víctimas del aburrimiento?

Una situación así sin duda dio lugar a un aburrimiento sencillo, que habría desaparecido fácilmente si a los monjes se les hubiese dejado improvisar algún tipo de respuesta para evitarlo. Pero toda reacción estaba condenada. Al no permitirse el emprendimiento de acciones para promover el cambio, el aburrimiento acabó por cronificarse y por alterar el ánimo. Con el tiempo, causó una impotencia tal que colmó la existencia en su totalidad, despertando

verdadero asco por la vida y desatando los peores trastornos de la psique y hasta del cuerpo. Entonces se le echó la culpa al aburrido; esto tenía que nacer de su interior, de algún mal suyo, del alma o del cuerpo. Era más fácil que admitir el fracaso de la gestión institucional del tiempo bajo el cristianismo.

El resto de la población no sufría una rutina tan estricta como aquellos, por lo que su acedia no constituiría un problema de gravedad. Sin embargo, viviría igualmente atemorizada ante el miedo de cometer el más mínimo error, de salirse de los preceptos divinos, de los mandatos de un Dios tiránico, y mantendría por todo ello una disciplina férrea en la que poco espacio podría quedar para la improvisación, la creatividad y el desenfreno de las pasiones. El aburrimiento situacional cronificado hubo de ser la tónica de este periodo para todos, aunque quizá fuera del monasterio no llegó a convertirse en profundo, en enfermedad. O quizá sí que lo hizo, y por ello la Edad Media llegó a su fin, los cristianos adoptaron nuevas formas de relacionarse con la espiritualidad y colocaron al hombre en el centro del universo.

Para mí, lo más curioso de toda esta historia es que el giro radical de lo externo a lo interno, de lo situacional a lo individual, incluso de lo espiritual a lo biológico, no solo se aceptó con normalidad, sino que se abrazó con júbilo. Gracias a él, los creyentes ya no tuvieron que sentirse culpables al no ser capaces de cumplir con el mandato divino. ¡Estaban enfermos! ¡Enfermos de aburrimiento! ¿Qué podían hacer? El problema ya no era de ellos, sino del médico. Este traspaso de responsabilidades fue mucho más espinoso de lo que parece a simple vista, pero, como voy a mostrar en el próximo capítulo, resultó ser un éxito que no solo descargó de remordimientos a los pecadores y a los viciosos, sino que les acabó incluso confiriendo el estatuto de la superioridad intelectual.

Capítulo 3

La bilis del genio melancólico y la abdominia de los ilustrados

> No es fácil precisar en qué momento la doctrina moral del demonio meridiano salió de los claustros para fundirse con el antiguo síndrome médico del temperamento atrabiliario. Sin duda cuando el tipo iconográfico del acidioso y el del melancólico aparecen fusionados en las ilustraciones de los calendarios y de los almanaques populares a fines de la Edad Media, el proceso debía estar ya iniciado desde hacía tiempo.
>
> GIORGIO AGAMBEN, *Estancias*, 1977

¿Puede una *enfermedad espiritual* como la acedia convertirse en una dolencia biológica como la melancolía? Puede y *debe*, si se quiere desplazar la responsabilidad de su padecimiento desde lo moral hacia lo físico para producir una descarga ante un contexto constrictivo y limitante. No hay mejor ejemplo para ver esto que el de la depresión. Si la dolencia es de carácter endógeno, no hay nada que reprochar al deprimido; su malestar es consecuencia de un desajuste fisiológico en el que no ha jugado un papel activo. Por el contrario, si el motivo del sufrimiento es exógeno, entonces pensamos que el *pseudo*-convaleciente es incapaz de gestionar su vida de forma adecuada. ¡Todos tenemos problemas! ¡Apáñatelas! Con el aburrimiento sucede igual. Cuando depende de la destreza del aburrido el no sucumbir a su experiencia, y resulta que, después de todo el esfuerzo, falla al hacerlo y claudica, la culpa es indudablemente suya. Ahora bien, si resulta que su aburrimiento proviene de una alteración a nivel espiritual, psicológico, neurológico, incluso si no se tiene ni idea de en qué pueda consistir

esta, el aburrido queda eximido de todo compromiso. ¡Pobrecito! ¡Bastante tiene con lo suyo! El asfixiante ambiente del Medievo generó esa sensación de culpabilidad individual frente a la acedia, frente a un aburrimiento situacional cronificado tornado profundo que se experimentó como responsabilidad moral del sujeto y que se liberó, finalmente, a través de un estallido que desplazó dicha carga moral hacia la fisiología. Una respuesta extrema de la que se beneficiaron unos y otros. Por un lado, los generadores de aburrimiento, las altas instancias de la Iglesia, porque no tuvieron que admitir haber sido los causantes de este escenario. Por otro, las propias víctimas del aburrimiento, que ya no tuvieron que volver a sentir remordimientos. ¡Las formas de poner fin al aburrimiento son inescrutables!

A finales de la Edad Media, la acedia había pasado por muchos estadios distintos:

> Hasta el siglo X, la acedia de los monjes es considerada como una tentación […] En el siglo XI se destaca más el fenómeno de la ociosidad y somnolencia, en el siglo XII se insiste en la falta de fervor y en el siglo XIII como tristeza interiorizada o depresiva (Aguirre Baztán, 1994, p. 94).

Probablemente, deberíamos hacer una separación dentro de los diez primeros siglos para diferenciar entre el momento en el que fue considerada un pecado y el que la vio convertirse en mero vicio, y tendríamos que añadir que, al final, en lo que dicha tristeza o depresión se convirtió es en lo que se conoce como melancolía. La pregunta siempre es por la causa de dicho desconsuelo: ¿es el individuo o es el entorno? ¿Son ambos? ¿En qué grado de responsabilidad?

De ninguna de las maneras se va a admitir que la culpa de la experiencia compartida del aburrimiento es del contexto que lo genera, al prohibirse taxativamente todo atisbo de creatividad. Será del individuo, quien posee un alma *incapaz* de apreciar la oportunidad contemplativa que le brinda el entorno. Al terminar esta oscura etapa de nuestra historia, con la llegada del Renacimiento, el peso recaerá también sobre el sujeto. Sin embargo, en su caso se verá librado de toda responsabilidad moral, pues su

incapacidad de interesarse por el entorno procederá de una falla fisiológica. Ya no hay castigo, no hay culpa. Puede uno aburrirse libremente, porque está enfermo. ¿Qué puede hacer? Aburrirse ya no depende del alma, sino del organismo. ¡Le ha tocado a uno! Esta es la particularidad amoral del aburrimiento crónico individual.

Como en la Antigüedad, la melancolía (*melaina chole*) era considerada en este periodo de transición como un problema puramente orgánico, provocado por la corrupción de la bilis amarilla, presente en la sangre, que daba lugar a un exceso de bilis negra (*atra biles*). El trastorno era el resultado de una interacción desequilibrada de un magma de líquidos (sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema) localizados en el interior de los seres humanos y que se asociaban con los elementos, las estaciones, las etapas de la vida y las distintas propiedades físicas e intelectuales de la persona, todo ello bajo la influencia del planeta Saturno. Sus efectos podían ir desde el miedo hasta la misantropía, pasando por la depresión y las tendencias suicidas. Esto ya nos suena; son las consabidas consecuencias del aburrimiento crónico o cronificado y del aburrimiento profundo.

Hipócrates se esforzó mucho, en sus *Aforismos*, por explicar la casuística de la melancolía (2014):

> 93. Pero si fuere el otoño frío y seco será favorable a los linfáticos y a las mujeres. Los demás estarán expuestos a padecer oftalmias secas, fiebres agudas, corizas pertinaces y algunos también afecciones melancólicas (p. 39).
>
> 100. Insanias, melancolías, accidentes epilépticos, hemorragias, anginas, corizas, ronqueras, toses, lepra, empeines, manchas lívidas, son propias de la primavera, como asimismo pústulas, úlceras, tubérculos y dolores articulares (p. 40).
>
> 102. En el otoño dominan, además de algunas enfermedades propias del estío, las fiebres cuartanas y erráticas, los infartos del hígado, del bazo, hidropesías, tisis, estrangurias, lienterias, disenterías, ciáticas, anginas, asmas, vólvulos, epilepsias, insanias y melancolías (pp. 40-41).
>
> 120. Convendrá purgar por la vía inferior copiosamente a los melancólicos. Por la misma razón ha de evitarse lo contrario (p. 43).
>
> 289. Si el temor y la tristeza perseveran mucho tiempo, esto indica melancolía (pp. 64-65).
>
> 322. En las enfermedades melancólicas o atrabiliarias son peligrosas las acumulaciones de humores y metástasis, porque acarrean

> frecuentemente la apoplejía, las convulsiones, la ceguera y la nisaura (p. 68).

Hoy nadie confiaría en estas sentencias hipocráticas, ni para describir la melancolía ni el aburrimiento profundo o el cronificado. Pero desde que Hipócrates, y más tarde Galeno, las establecieron entonces, se tomaron a pies juntillas para redimir a pecadores y viciosos de sus culpas hasta bien entrado el siglo XX. A nadie le preocupó más el papel que jugaba la celda, la hora del demonio meridiano o lo angustioso de vivir bajo la tiranía de un Dios Todopoderoso, vigilante y castigador.

Esta era la secuela de un tiempo en el que la mirada se estaba poniendo sobre el Hombre, en *mayúsculas*, y en el que la confianza en la ciencia venía a desterrar a la fe ciega. Bueno, esto no es cierto del todo. El paso de la acedia a la melancolía no se dio de una vez y para siempre. La transición de lo uno a lo otro comenzó en la Edad Media y se mantuvo algunos siglos después de que esta era hubiese llegado a su fin. En el Renacimiento, a pesar de la fuerza que ganaron la disciplina médica, la idea de progreso o la revalorización del hombre, siempre en detrimento de la religión, todavía convivían distintas aproximaciones al aburrimiento entre lo físico y lo metafísico, siendo un mal nacido en el sujeto o experimentado por razón del contexto, por separado o a un mismo tiempo, de las maneras más confusas.

Por ejemplo, en la *opus magnum* de Dante puede encontrarse aún una concepción del aburrimiento que responde a la de la acedia en el esquema gregoriano, al tiempo que se pone la mirada sobre la condición individual en la que arraiga esta experiencia. En el *Infierno*, la acedia representa una incapacidad o falta de virtud para encontrar aquello que nos mantiene esperanzados y que despierta el deseo de vivir, esto es, lo que da sentido a la vida, que no es otra cosa que la divinidad: «¡De humo acidioso nuestro ser henchimos!» (VII, C4., 121-124 [1990, p. 79]). Dante nos hace volver de alguna manera sobre las fallas humanas relacionadas principalmente con la falta de constancia y la desorientación que impiden alcanzar a Dios. Las consecuencias de esto son de carácter psicopatológico, porque incurren en un estado de tristeza crónica y en una parálisis de la voluntad, cuyo término técnico en la actualidad sería la depresión o

incluso el aburrimiento crónico individual. La cura para este mal, que aparece, por lo demás, en el *Purgatorio* (XVII, 85-87; XVIII, 127-132), es el ejercicio de la escritura, en el que podrá lograrse el anhelado placer y el alivio de la acedia.

Sin embargo, las obras de Petrarca, a mediados del siglo XIV, son ya un caso mucho más rico de todo este fenómeno de yuxtaposición. A propósito de su diálogo con San Agustín, en *Mi secreto*, sus palabras sobre la acedia se ven despojadas, aparentemente, de toda apreciación religiosa, y nos transportan, más bien, al tipo de aburrimiento puramente existencial, filosófico, profundo (II, 49):

> A. Te posee una funesta enfermedad del alma que los modernos llaman acidia y los antiguos *aegritudo*.
>
> F. El nombre mismo de la enfermedad ya me horroriza.
>
> A. No me sorprende, hace tiempo que te atormenta cruelmente.
>
> F. […] en esta tristeza […] solo hay aspereza y miseria y horror, un camino siempre abierto a la desesperación que empuja a las almas infelices hasta la destrucción. […] esta enfermedad […] arremete contra mí con tanta tenacidad que me encadena y tortura días y noches enteros, lo que para mí no es tiempo de luz y vida, sino de noche infernal y amarguísima muerte (2011, pp. 237, 239).

Aunque este fragmento pueda recordar al *ennui* moderno, en realidad, el aburrimiento del que habla es el acidioso medieval: «Su enfermedad está más ligada (aunque no sin problemas) al concepto de *tristitia* de San Gregorio o, quizá, para ser más precisos, a la comprensión escolástica de la acedia (con Santo Tomás a la cabeza)» (Zampini, 2008, p. 49). De hecho, el San Agustín ficticio le diagnostica sin problemas esta enfermedad espiritual sobre la base de que nada le agrada, nada le gusta, y siempre le reprocha al protagonista que si sufre de este mal es porque no ha tratado de encontrar la salvación pidiéndole ayuda a Dios. ¡El desgraciado sufre aburrimiento crónico porque no cree en Dios! ¡Es su castigo por ignorarlo!

Al mismo tiempo, en este texto se trata la acedia como ansiedad, abatimiento o parálisis de la voluntad —al estilo de la antigua enfermedad hipocrática—, puesto que hay un movimiento de inversión de la mirada de lo divino hacia uno mismo, con el

objetivo de autoayudarse a encontrar la estabilidad mental y psicológica (Wenzel, 1967). Además, en el Libro III, la enfermedad que atormenta a Petrarca se identifica cada vez más con aquel flujo humoral que causa fluctuaciones anormales y hesitación. Por ello, a juicio de Zampini, en este trabajo de Petrarca la apropiación del significado del aburrimiento no es ni estrictamente teológica ni estrictamente humoral o melancólica: «Es una condición aplicable tanto al cuerpo como al alma y tiene iguales consecuencias —e igualmente desastrosas— en ambos sentidos» (2008, p. 63).

Petrarca es el primero que trata la acedia más allá de sus connotaciones religiosas y médicas para aplicársela a los miembros de su sociedad, progresivamente secularizada. Quizá es en *De los remedios contra próspera y adversa fortuna* y en el *Cancionero* donde mejor podemos ver al autor hablando del aburrimiento desde una perspectiva más social, dejando atrás tanto la religión como la medicina. A propósito del primero de los títulos, escribe sobre su objeto al prior general de la Orden de los Cartujos Jean Birel, en una carta de 1354 que se encuentra en sus *Res seniles* (XVI, 9), explicándole que se ha centrado en las cuestiones de la *tristitia*, que para los filósofos es una enfermedad de la mente, mientras que para él no es más que una inmersión en la búsqueda de la dignidad de la condición humana que pasa por mantenerse concentrado en la acción o en el trabajo que conduce a la virtud social. No obstante, luego, en el capítulo 87, admite que el fracaso en semejante empresa puede conducir a la depresión y a la ansiedad, y propone a los aburridos, en el 93, que acudan a otros fisiólogos de la mente si su psicomaquia no ha resultado de ayuda. Con respecto al segundo de los citados, el aburrimiento profundo aparece íntimamente ligado al *tristo humor* que lleva al comportamiento destructivo hasta acabar en el exilio social (Ciordia, 2014). Para Zampini, la melancolía de Petrarca «le aparta de la sociedad; le convierte en un extraño incluso para sí mismo» (2008, p. 101). En su caso, la mejor *terapia* es la escritura, al igual que para Dante.

Las obras de Petrarca son un verdadero estudio del aburrimiento como enfermedad mental, espiritual y física a un mismo compás. La exposición que hace de este fenómeno va más allá de un viaje lineal con distintas paradas, desde la acedia pecaminosa hasta la melancolía moderna e incluso *l'ennui* (Wenzel, 1961). No se trata

simplemente, como decía Dilthey, de «la vieja enfermedad del claustro en una nueva forma» (1944, p. 33), sino de una auténtica anticipación de la metamorfosis de las cualidades y los efectos del aburrimiento sobre la condición humana y los más profundos niveles psíquicos del hombre:

> Él [Franciscus, en *Secretum*] pasa ligeramente por el dolor que se experimenta debido a la contemplación de la mortalidad [espiritual, metafísico] y a la pesadez del cuerpo [humoral, físico]. Pero luego se queda en lo que es el aburrimiento de su vida (*vite mee tedia*) y su disgusto diario con la fealdad del ruido de la ciudad. Todo le produce náuseas allí: las calles malolientes llenas de sucios cerdos y perros callejeros, el sonido de las ruedas que sacude las paredes, el espectáculo de todo tipo de personas realizando trueques y vagabundeando entre gritos (Wenzel, 1961, p. 39).

No es nada distinto a las descripciones de la aburrida ciudad que harán siglos más tarde las víctimas de la *English disease* o del *Mal du siècle*. Entonces, también hay aquí, además de acedia medieval, de melancolía renacentista y de aburrimiento puramente existencial, algo de aburrimiento situacional cronificado que emana de la modernidad incipiente.

Dante y Petrarca fueron unos adelantados a su tiempo. Otros, sin embargo, siguieron por un rato hablando de la acedia en términos puramente religiosos e incluso ciñéndose al ámbito monacal. En el siglo XVI, por ejemplo, el exmilitar y fundador de la Compañía de Jesús San Ignacio de Loyola definía la acedia, llamada desolación, en sus *Ejercicios espirituales*, como «oscuridad del ánima, turbación en ella, moción a las cosas bajas y terrenas, inquietud de varias agitaciones y tentaciones, moviendo a infidencia, sin esperanza, sin amor, hallándose toda perezosa, tibia y triste y como separada de su Criador y Señor» (317, 4 [2015, p. 74]). Él experimentó en primera persona el aburrimiento complejo de cariz espiritual precisamente por aquello que al principio le causaba tanto gozo; sufrió un fuerte episodio de aburrimiento situacional cronificado que pasó a ser profundo. Loyola flirteaba con la idea de llevar el aburrimiento al plano de lo psicopatológico cuando explicaba lo tentado que se sentía de cometer suicidio en su autobiografía (III, 24):

> Estando en estos pensamientos, le venían muchas veces tentaciones con grande ímpetu para echarse de un agujero grande que aquella su cámara tenía, y estaba junto del lugar donde hacía oración. Mas conociendo que era pecado matarse, tornaba a gritar: «Señor, no haré cosa que te ofenda». Replicando estas palabras, así como las primeras, muchas veces. […] Y estando pensando en esto un buen rato, al fin se determinó de hacerlo, diciendo consigo mismo que ni comería ni bebería hasta que Dios le proveyese o que se viese ya del todo cercana la muerte (2013, pp. 54-55).

En este mismo siglo, además, otros como Bernabé Saladín seguían empleando la metáfora de la enfermedad para referirse al dolor espiritual que era la acedia, provocado por el incumplimiento de los designios divinos: «De esta tentación nace frecuentemente la enfermedad que los griegos llaman acedia o adormecimiento aburrido de todas las cosas espirituales», dirá en *El médico espiritual de las almas temerosas y escrupulosas* (1690, p. 340).

Donde el proceso de secularización avanzaba, los propios teólogos reconocían que la raíz de la acedia podía ser bien espiritual, bien fisiológica. San Juan de la Cruz, por ejemplo, hablaba de la acedia, en *Noche oscura del alma*, como un defecto imbricado con la tristeza de los principiantes en el camino de la perfección, y volvía sobre el demonio meridiano —que estaba todavía muy presente— en su poema homónimo (I, 7, 4). Pero, al mismo tiempo, también decía que la acedia podía proceder de los pecados e imperfecciones, de la flojera y la tibieza o de algún mal humor o indisposición corporal, esto es, una causa involuntaria fisiológica o psíquica que resultaba en disgusto hacia la espiritualidad por el esfuerzo físico que demandaba (I, 9, 1). Podía existir, por tanto,

> una predisposición orgánica y temperamental, que es más estable que un simple estado de agotamiento o cansancio pasajero, y que tiene que ver con el temperamento sentimental y melancólico, y con las depresiones de tipo endógeno o, más ampliamente, con la llamada personalidad depresiva (Fuentes, 2012, p. 23).

Esto es aburrimiento crónico dependiente de las condiciones del individuo, sin más.

El psiquiatra Álvarez Rodríguez dedicó todo un libro, titulado *Mística y depresión*, a explicar que San Juan de la Cruz estaba describiendo en su poema «la entidad clínica que en psiquiatría se conoce como depresión endógena o melancólica»:

> La depresión endógena es una de las enfermedades más precisas y mejor delimitadas que contempla la Psiquiatría. Se trata de una entidad clínica que sigue cursando y manifestándose hoy exactamente igual que hace dos mil quinientos años cuando la describieron los griegos por primera vez. Pues bien, esta es —y no otra— la enfermedad que nos dibuja san Juan de la Cruz […]. El místico describe un proceso cuya etiología no guarda relación con las circunstancias medioambientales, sino que parece provenir de dentro y que es experimentado pasivamente por el espiritual que la sufre, proceso que viene caracterizado por una sintomatología intensamente dolorosa que atañe a lo más profundo y sustancial de la persona y que evoluciona mediante fases de intenso sufrimiento que se suceden con interpolaciones de períodos de normalidad. Son las mismas características etiológicas, clínicas y evolutivas que la Psiquiatría atribuye a la depresión endógena (1997, pp. 8-9).

Regina Bäumer y el padre Michael Plattig Carm también lo han visto así:

> Con todo, y a juzgar por su aspecto, la noche oscura satisface en la mayoría de los casos los criterios que según la OMS ha de satisfacer un episodio depresivo. Desde un punto de vista sintomatológico, también resulta difícil distinguirla netamente de la acedia, que es una forma de «desidiosa inquietud» (2011, p. 17).

La convivencia de las distintas representaciones del aburrimiento —entre la religión, la medicina, el cansancio social y el existencialismo prematuro— era tal que las propias *terapias* contra la *enfermedad* podían incurrir en cualquier cosa. A los aburridos, «por una parte, se les reconocía la enfermedad humoral de tradición galénica (*melancholía*) y, por otra, la *tristitia* teológica del abandono de Dios» (Aguirre Baztán, 1994, p. 94). Entonces, la *cura* contra la imprecisa patología se circunscribía, según el caso, al ámbito clínico o al eclesiástico. Tan pronto se le diagnosticaba al

acidioso un trastorno melancólico provocado por la transformación de la bilis amarilla en la bilis negra, y se le recomendaba un día de ayuno para limpiar el intestino, como se le descubría sequedad del alma, y se le aconsejaba orar para alcanzar la purificación.

El galimatías llegó a su punto más álgido cuando, en 1621, el escritor Robert Burton publicó la obra que le llevó toda una vida completar, la *Anatomía de la melancolía*. En ella

> Robert Burton mezcló un milenio de pensamiento […] El libro más citado antes de que apareciese el de Freud, *Duelo y melancolía*, era […] contradictorio, estaba mal organizado […] sintetizaba y trataba de reconciliar las filosofías de Aristóteles y Ficino, el sentido de la personalidad de Shakespeare, la visión médica de Hipócrates y Galeno, los impulsos religiosos de la Iglesia medieval y renacentista y las experiencias personales de la enfermedad y la introspección (Solomon, 2014, p. 301).

En las páginas de esta enciclopedia de la melancolía encontramos tres variantes básicas: la cefálica, la hipocondríaca o flatulenta y la de todo el cuerpo. A su vez, cada uno de estos tipos presentaba dos posibles dolencias: una asociada a lo corporal y la otra a lo psíquico, como si fuesen algo separable. La melancolía cefálica implicaba

> dolor de cabeza, languidez, aflicción, mareos, inconsistencia en los deseos, zumbido de oídos, insomnio, ojos enrojecidos, estreñimiento. No existen síntomas acentuados de melancolía en las demás partes del cuerpo. A nivel mental [es un] estado permanente de temor, congoja, recelo, descontento, ansiedad, preocupaciones inmotivadas, reflexión continua sobre las cosas fútiles que preocupan al enfermo (1947, p. 138).

La hipocondríaca o flatulenta provocaba

> flato, retortijones de intestinos, dolor de estómago, fiebre intestinal, convulsiones, males, digestión, eructos, sudores fríos, dolor en el costado izquierdo, sofocación, palpitaciones cardiacas, zumbido de oídos, secreción abundante de las glándulas salivales. A nivel mental miedo, tristeza, descontento, recelo, ansiedad, pesadillas atormentadoras, salacidad debido a la acumulación de gases (1947, p.

138).

Y, finalmente, la de todo el cuerpo venía acompañada de «delgadez, venas muy marcadas sobre la piel, sangre espesa y cargada de humores. A nivel mental miedo, tristeza, misantropía, afición a los paseos solitarios y a la oscuridad, sueño intranquilo, pesadillas» (1947, p. 138).

Para rematar, el que se habría vuelto melancólico tras sufrir el tormento de ser «un niño malquerido, antes de ser un alumno tiranizado, después un estudiante desordenado y un soltero insatisfecho» (Mesnard, 1962, p. 69), prescribió el trabajo como terapia contra la melancolía. También añadía como posibles tratamientos o remedios

> la búsqueda de confidencia a los amigos, no abrir cauce a las pasiones y oponerles la mayor resistencia posible […] renovar el aire en los espacios cerrados, ejercicios físicos y mentales moderados, [además de] buscar el esparcimiento sano y los trabajos prácticos, tales como los negocios (1947, p. 149).

A estas alturas *debe* usted llevar un lío importante en su cabeza con respecto a las formas del aburrimiento en el periodo que antecedió a la modernidad. Es importante que así sea; significa que está plenamente inmerso en el caos desde el que se apreciaba la experiencia del aburrimiento en el Renacimiento. En este punto, puede que se esté aburriendo si mi exposición le está exigiendo un gran nivel de concentración para seguir el hilo. Es posible que comience a sentir que su empeño supera la recompensa que usted percibe que va a recibir a través de su esfuerzo. Esto es aburrimiento sencillo, procedente de la situación. No lo convierta en crónico forzándose a continuar la lectura. ¡Nada ni nadie le obliga! O eso espero. Escuche a su aburrimiento. Puede dejar el libro aquí y retomarlo más tarde. ¡O nunca! Pero si me abandona ahora, se perderá el giro de los acontecimientos que está a punto de tener lugar.

Desde el principio, ha quedado claro que la experiencia del aburrimiento en todas sus formas es dolorosa y que es esto, precisamente, lo que lo convierte en una señal que nos hace reaccionar, primero siendo conscientes de la situación de la que

emana el dolor y, después, empujándonos a poner los medios para darle fin. En sus formas más complejas, cuando es crónico (o se siente como tal) y cuando es profundo, solo se supera a través de una reacción explosiva por parte del individuo o del conjunto que lo padece. Las respuestas a estos tipos de aburrimiento, dije al comienzo, suelen adoptar las particularidades de los extremos, como extremo es el dolor con el que hay que romper. En los confines del espectro de contestación al aburrimiento se encuentra tanto lo mejor como lo peor. Puede que uno acabe postulando la teoría de la gravedad, pero también es posible que engendre el calvinismo. Si algo había de positivo en todo esto, era que el aburrimiento nos mantenía siempre en movimiento, engrasando nuestro aparato adaptativo, independientemente de si nuestra respuesta a él se traducía en algo bueno o malo. ¡Más vale hacer cualquier cosa para acabar con la quietud que perderse en sus abismos por toda la eternidad!

De una forma distinta, en el Renacimiento también se otorgó un valor especial al aburrimiento complejo desde el momento en que terminó de fusionarse con la melancolía. Por un tiempo, las condenas cesaron y se pensó que la propensión al aburrimiento —cuanto mayor, mejor— era el sustrato en el que florecía la personalidad profunda y reflexiva: la del genio. En pocas palabras, el aburrimiento melancólico se convirtió en el lugar de nacimiento de los *grandes hombres* de Ostwald, del *intelectual europeo* de Lepenies, del *tipo psicológico introvertido* de Jüng. El carácter reactivo del aburrimiento, especialmente por lo que respecta al primer nivel de reacción, aquel en el que somos conscientes de lo que hay, de lo que puede haber y de lo que necesitamos hacer para que lo que está en potencia pase a ser acto, por primera vez se admitió como algo funcional, incluso si después no acababa dándose el salto al segundo nivel de reacción, el de la acción, o si, finalmente, se producía en un sentido destructivo. ¡Lo importante era vivir el estado de inspiración y concepción!

> La locura o frenesí, este éxtasis o modo de exaltarse, es también entusiasmo y el entusiasmo es soplo, inspiración, y la inspiración es concebir, crear. Manía, melancolía, exaltación, éxtasis, entusiasmo, inspiración y creación conforman una cadena metonímica que envuelve a los hombres geniales (Berenstein Beru, 2011, p. 106).

La aparición de la figura del atormentado por el aburrimiento profundo, convertido en genio melancólico, entra en escena como una forma de clerecía secular que es parte del proceso de autoafirmación del hombre durante la Reforma. Sin embargo, algunos precursores de este movimiento estaban ya presentes en los siglos previos (y no me refiero a Aristóteles). En el XII, Hugo de Fouilloy decía que

> la bilis negra [melancolía] *es* fría y seca, pero hielo y sequedad pueden interpretarse ora en sentido bueno ora en sentido malo… Esta hace a los hombres ora somnolientos, ora vigilantes, o sea ora graves de angustia, ora vigilantes y atentos a los deseos celestes […] Tuviste a través de la sangre la dulzura de la caridad, ten ahora a través de la bilis negra, o melancolía, la tristeza por los pecadores (PL 177.1183).

Y en el XV, Marsilio Ficino asociaba ya la melancolía a la intelectualidad en los *Tres libros sobre la vida*. En este tratado astrológico-médico sobre la vida saludable, el cabeza de la Academia platónica florentina defendía la importancia de la presencia de la bilis negra para llegar a ser un genio. Los hombres de estudios, los filósofos, debían ser ciertamente susceptibles a la sobreabundancia de la bilis negra en sus cuerpos (I, IV, 15-21):

> Esta bilis negra estimula continuamente al espíritu a recogerse en unidad, a afirmarse en ella y a consagrarse a la contemplación. Y ella misma, en cuanto que es semejante al centro del mundo, incita a indagar el centro de todas y de cada una de las cosas y eleva hasta la comprensión de las realidades más sublimes, pues se encuentra en armonía máxima con Saturno, que es el más alto de los planetas (2006, p. 26).

¡De qué manera no solo se consiguió acabar con el remordimiento por el aburrimiento, sino incluso darle la vuelta a la tortilla y convertirlo en una enfermedad de pleno derecho, y hasta deseable! Ojo, la bilis negra no debía ser demasiado abundante, porque siendo así «aflige el alma con un hastío permanente» (2006, p. 28). ¡Un aburrimiento crónico que no produce más que un dolor insoportable! La *abundantia melancholiae*, decía Agamben en las *Estancias*, trae consigo, si excede los límites precisos, problemas

fisiológicos como el ennegrecimiento de la piel, de la sangre y de la orina, el endurecimiento del pulso, el ardor en el vientre, la flatulencia, la eructación ácida, el silbido en la oreja izquierda, el estreñimiento o el exceso de heces y los sueños sombríos, y también enfermedades como la histeria, la demencia, la epilepsia, la lepra, las hemorroides, la sarna, la manía suicida… ¿¡Quién demonios va a desear esto!?

El aburrimiento profundo, en su justa medida, pasó de ser una patología, prácticamente una enfermedad, a ser el don de unos pocos privilegiados. Se *glamorizó*, como dice Solomon en *The Noonday Demon*. Siglos antes nadie se atrevía a confesar su acedia medieval; pero entonces se puso de moda el hacer alarde de ella como símbolo de la propia complejidad, de la inteligencia y de la capacidad para alcanzar pensamientos más profundos que el resto de los mortales. De lo que se está hablando aquí todo el rato es, de nuevo, de que el aburrimiento nos hace ser más creativos e inteligentes porque nos coloca en esa posición introspectiva profunda que antecede a la genialidad, que ya después se verá si se manifiesta en la invención de un imprescindible para el progreso de la humanidad o en el suicidio de quien la padece. ¡Pero cuidado! No debe llegar a ser tan profundo como para constituir una patología de aburrimiento crónico. Si se llega a ese extremo, ya no hay nada que hacer.

Esto me recuerda, una vez más, a los que hoy defienden que aburrirse es bueno porque nos hace ser más ingeniosos. Es algo que acostumbran a afirmar sin pudor los autores de blogs avainillados sobre bienestar y vida sana, pero que también respaldan muchos compañeros. ¿Son conscientes de la cantidad de factores individuales y contextuales, psíquicos y sociales, que deben darse juntos para que, desde el dolor del aburrimiento profundo, se geste la personalidad del genio? ¿Y para que, además, esto tenga por resultado un comportamiento creativo, no destructivo? ¿Es realmente el aburrimiento profundo el que nos predispone a la genialidad, o es esta, como condición previa, la que permite que el genio haga del aburrimiento profundo el suelo fértil de sus genialidades? Me cuesta entender cómo puede decirse hoy que es bueno aburrirse, con lo que duele, apoyándose en una moda que triunfó por un microinstante hace cinco siglos.

Es como poco ingenuo pensar que el aburrimiento nos va a curtir como genios. Como mucho, en cuanto pase del límite máximo establecido, va a desatar una serie de reacciones explosivas de un alcance moral imposible de predecir. Se pinta la imagen de que hay que dejar espacio al aburrimiento para explorar el potencial de nuestra propia creatividad, como si todos fuésemos idénticos y nos aburriésemos en las mismas circunstancias. A ver hasta dónde llegamos: ¿escribiré el guion de la próxima serie de Netflix? ¿Fundaré una ONG para ayudar a los niños pobres? ¿Me sorprenderé a mí mismo diseñando el videojuego top ventas del año? ¿Conseguiré ser *trending* en Twitter? Con excepciones, lo más probable es que con el aburrimiento nos dé por comer y beber más, que pasemos las horas viendo la televisión y que discutamos con quienes nos rodean. Quizá nos apuntemos al gimnasio o decidamos leer un libro nuevo. ¡Vaya genialidad! La gran mayoría de nosotros pagamos un precio muy alto al aburrirnos para no movernos ni un milímetro de nuestra zona de confort a la hora de afrontarlo de la forma más *creativa* posible.

No quiero que se lleve a engaño. Tampoco en el Renacimiento se pretendía confundir a nadie con esta superchería. Entonces se dejaba muy claro en todo momento que esta combinación de propensión al aburrimiento y personalidad genial estaba reservada a los menos, a esos intelectuales destinados a pasar la vida entera analizando el porqué de la existencia para luego regurgitar sus conclusiones, al final de los tiempos, en un mamotreto infumable e inconcluso. Los demás huían del aburrimiento como de las ratas, pues sabían que no les iba a deparar más que dolor y sufrimiento. El hábito no hace al monje, como el aburrimiento profundo no hace al intelectual.

Muchos eruditos, de hecho, temían al aburrimiento y procuraban alejarse de él todo lo posible para mantener su condición. Llegados al siglo XVIII, un Voltaire va a buscar consuelo al letargo del tedio escribiéndole un poema a Madame Denis sobre este peligroso *enemigo* (LXVII):

Señora,
Traigo aquí todo el aburrimiento de mi alma:
Suma un poco de tu inutilidad

A esta carga de mi ociosidad
[…]
Nuestro mayor enemigo es el aburrimiento

(1838, p. 169).

No soporta el aburrimiento porque le repugna sentirse ocioso, improductivo. ¿Qué le pasa a Voltaire? ¿Es tonto por no apreciar las bondades de su padecimiento? ¿Está enfermo? Nada de eso. El intelectual melancólico coexiste con otro tipo de intelectual que hace de su trabajo, de sus obras, la forma de imponerse frente al mundo a través de la razón. Para este intelectual el aburrimiento no es bueno, ni positivo, sino más bien una forma secularizada de descuido de los deberes morales. Es un intelectual que ha bebido del germen del capitalismo dispuesto por la ética protestante en su vertiente calvinista.

Para los calvinistas, la salvación o la condena de cada individuo estaban predestinadas de antemano por Dios. La única manera de conocer qué le deparaba a uno el destino se hallaba mediada por el rendimiento en su trabajo: si se estaba en estado de gracia, su obrar habría de ser perfecto, mientras que la falta de rendimiento denotaría estar actuando bajo la estela de la condenación. El calvinista se veía abocado a trabajar sin descanso para aumentar la gloria de Dios y para demostrarse a sí mismo las posibilidades de estar en estado de gracia. La moral calvinista favoreció una concepción del trabajo que fue condición de posibilidad del cambio del sistema económico feudal al capitalista bajo las premisas del rendimiento y la autopromoción ante Dios. Entonces, el calvinismo producía hombres aptos para el desarrollo del espíritu capitalista, seguros de sí mismos, activos, severos y constantes que hacían depender su salvación del éxito de su esfuerzo. Para aquellos, aumentar constantemente el patrimonio capital e intelectual era un deber moral que se realizaba mediante la entrega al trabajo sin el más mínimo derroche; aquella era la mayor virtud. El deleite, la ociosidad y las formas ostentosas de lujo propias del feudalismo fueron denunciadas y la dilapidación del tiempo volvió a considerarse el mayor de los pecados.

El espíritu capitalista bajo la moral protestante calvinista ejerció una importante reconfiguración de la individualidad que llevó a

experimentar la vida en un mundo opresivo que exigía la afirmación por la producción y la consecución del beneficio. Poco a poco, esta circunstancia en que la productividad se convertía en el único reino reconocible de valor hizo que el arraigo en los presupuestos religiosos originarios se desvaneciese. La riqueza creada por esta variante del protestantismo finalmente secó las raíces religiosas de las que había partido. La ética capitalista del trabajo acabó prescindiendo perfectamente de la fuente de la que emanó, y se desarrolló solo al amparo del racionalismo, copando también la actividad de los intelectuales no melancólicos. El rechazo protestante de la autoridad papal y la ley canónica, y el ensalzamiento de la imagen del genio autosuficiente e independiente de los preceptos sacerdotales, en el contexto de la ética del trabajo capitalista, significó la elevación de la producción de conocimientos y la erudición, dando lugar a la figura de un tipo de capitalista intelectual que podemos llamar *colérico*, por contraposición al intelectual melancólico (Ros Velasco y Larrión Randez, 2017).

Este tipo de intelectual abdominioso, de hecho, era mucho más abundante que el otro. Provenía de la nobleza guerrera, transformada en nobleza de toga, aburrida hasta la desesperación y plegada, finalmente, hacia la República de las letras. Una nobleza que seguía luchando como antaño, pero en lugar de con la espada, con la pluma. Los intelectuales coléricos cambiaron los acometimientos guerreros por combates literarios. Se lucían en *campos de batalla* como los salones o las academias reales, que acogían a estas compactas comunidades emocionales adversarias de la melancolía y el aburrimiento. Tomaban las plumas en un deseo de imponerse sobre los demás, de competir y de autoafirmarse a través de su producción científica. Eran *nerviosos*, que diría Proust. Sentían un movimiento poderosísimo que les arrastraba violentamente a la acción. Padecían lo que Kant denominó, en su *Antropología, el cáncer de la razón pura práctica*. La vida de los intelectuales coléricos cobraba sentido realizando grandes hazañas, produciendo muchas obras de gran calibre.

Una parte considerable de los hombres de letras y ciencias de la Ilustración acabó incorporando las creencias de aquella moral capitalista secularizada. Los que se recuerdan como parte

imprescindible de la historia son frecuentemente estos, y no tanto los melancólicos, que apenas si alcanzaban a completar una obra en toda su vida. Entre los *coléricos*, podemos distinguir a un Leibniz obsesionado por entrar en la Royal Society de Londres o en la Real Academia de Ciencias de París, con su famosa máquina de cálculo. En ellas estaba ya, desde los 25 años, un Diderot, el precoz genio *no melancólico* de la historia que, además de escribir, con D'Alembert, la *Enciclopedia*, fue también admitido en la Academia de las Ciencias de Berlín. Voltaire y Diderot participaban de los círculos filosóficos que tomaban forma en el salón de Madame Geoffrin, convirtiéndose en grandes patriarcas de los intelectuales europeos, junto con el italiano Lagrange. También estaba por allí el enciclopedista Louis Jaucourt. Este intelectual colérico llegó a crear más de diecisiete mil entradas de las setenta mil que conformaban la *Enciclopedia*. Rousseau, aunque de origen plebeyo, incorporó con presteza las creencias nobiliarias que articulaban la emocionalidad colérica. Desde su *Discurso sobre las ciencias y las artes* es patente una pasión violenta que le caracteriza y que, en ocasiones, le nubla hasta el entendimiento, impidiéndole escribir una sola palabra, como dice en las *Confesiones*. A su madre le cuenta, un 27 de enero de 1749, el secreto de su inagotable producción: «La bilis [amarilla] me da fuerzas e incluso ingenio y ciencia. La cólera basta y vale lo que un Apolo» (*apud* Guéhenno, 1962, p. 172).

Para ninguno de estos importantes pensadores tenía sentido el entregarse al aburrimiento de ningún tipo con la esperanza de volverse más inteligentes o productivos. Al contrario, entendían que aburrirse era patológico, una pérdida de un tiempo muy valioso que se podía ocupar en la búsqueda de la verdad y del progreso. Rara vez confiaban en sentarse a holgazanear, en dejar espacio para el aburrimiento con el convencimiento de que una gran idea les vendría a visitar en el momento menos pensado. No; la verdad estaba esperando a ser descubierta, pero había que ir en su busca, con ahínco y sin reposo. El citado Kant dedicó precisamente algunas líneas a criticar el aburrimiento como un estado en el que no era posible encontrar el punto de partida de nada (al menos de nada bueno). Él fue prácticamente el único que trató de manera algo seria el aburrimiento en esta época, de nuevo en la *Antropología*, para decir que era un dolor negativo, resultante de la inercia

provocada por el lujo y el tiempo libre, que no permitía llevar a cabo el movimiento desde el dolor hasta el placer. Los más propensos a padecer aburrimiento serían quienes, como los parisinos decían del vizconde de Mordaunt, tenían vidas tan lujosas que ningún placer, ni siquiera la escritura, podía moverles del dolor positivo a la gratificación. El único remedio contra este mal era el trabajo duro. Pero quienes ya habían caído en sus garras podían llegar a sentir tal horror que su insistencia obsesiva en acabar con el aburrimiento les conduciría a plantearse el suicidio. En cualquier caso, ya estaban muertos (Ros Velasco, 2021a).

De aquella vorágine de intelectualidad y producción cultural también salieron detractores que, más en la línea de los melancólicos, rechazaban este sistema de valores erigido sobre los preceptos ilustrados. La sucesión interminable de trabajo y repetición les hizo sentirse sumidos en el baile de lo cien por ciento redundante, en el que ya no había cabida para el goce, para el disfrute de los sentimientos, para las aventuras imprevistas y la admiración de la belleza. Todo parecía medido, todo lo vivían como calculado, como si hubiese tenido lugar una vuelta al pasado. Ellos sufrieron un aburrimiento profundo que provenía de una situación concreta que luchaban por dejar atrás, pero que, a cada esfuerzo, se cronificaba más y más. Tenían que romper con lo impuesto, rebelarse contra el racionalismo. Y lo hicieron, solo para escapar de ese aburrimiento. Y, al hacerlo, aquellos disidentes, defensores radicales de la libertad, se quedaron desprovistos de la necesidad moral del trabajo y se vieron, de repente, frente a la desnudez del tiempo vacío. Tampoco contaban ya con las convicciones espirituales del pasado. Así las cosas, pronto se vieron sepultados por el aburrimiento de no saber qué hacer con el tiempo libre del que empezaron a disponer. Cuando intentaban llenarlo con entretenimientos poco significativos, arrojados por la misma maquinaria del clasicismo, sentían que se hundían un poco más en las arenas movedizas del hastío profundo, en la enfermedad. ¿Cómo iba a salir el aburguesado europeo de finales del XVIII de esta trampa?

Es el momento de atender al periodo en el que la experiencia del aburrimiento, tanto por su permanencia en el tiempo como por su profundidad, por su cronicidad y su complejidad, pero también por

su recurrencia en la forma más sencilla y pasajera, comenzó a considerarse como *la enfermedad de Occidente* por unos cuantos que, por fortuna para nosotros, acabaron encontrando la cura a su malestar dejando constancia de su calvario en las obras literarias y filosóficas que conformarían corrientes de tanta envergadura para el estudio del aburrimiento como el Romanticismo, el realismo o el simbolismo. También nos toca ver cómo de las manifestaciones metafóricas del aburrimiento como enfermedad de aquellos nacieron los primeros diagnósticos médicos sobre el trastorno del aburrimiento patológico en la misma época. ¡Que comience el espectáculo!

Capítulo 4

Mal del siglo. Metáforas y supuestos clínicos del aburrimiento como enfermedad

> Cuando los dioses son expulsados del cosmos, el mundo que dejan se vuelve aburrido. En el siglo diecisiete, el tedio explorado por Blaise Pascal era todavía el humor de un hombre que ha perdido su fe y debe protegerse a sí mismo de las tinieblas de la ansiedad mediante *divertissements*. Después de la Revolución Francesa, el tedio fue reconocido por Hegel como el síndrome de una época de la historia. Había sido necesario un siglo y medio para que la pérdida de un mundo sin Dios dejara de ser un malestar personal ante la existencia y se convirtiera en una enfermedad social.
>
> ERIC VOEGELIN, conferencia en la International Society for the Study of Time, Oberwolfach, 1969

Decía Lars Svendsen, autor del *bestseller Filosofía del tedio*, que el aburrimiento era el privilegio del hombre moderno. ¿El privilegio o el castigo? Entre mediados del siglo XVIII y principios del XIX, muchos pensadores a lo largo de toda Europa reaccionaron frente al aburrimiento cronificado que provocaban los cánones clásicos y el estilo de vida bajo el racionalismo, que estaba llegando a sentirse como el aburrimiento profundo que hace dudar del sentido de la existencia. En su respuesta, reclamaron para sí la importancia de las emociones, los instintos y la creatividad. Decididos a romper con las reglas, con el hastío frente a una situación constrictiva, apostaron por la búsqueda de la libertad. Fueron los protagonistas del Romanticismo, especialmente, pero también de otros movimientos intelectuales y culturales como el realismo y el simbolismo. Aquellos quisieron dar rienda suelta a la fantasía, a la vivencia

propia, a la conciencia del *yo*, a lo diferente y a lo original para contraponerse a lo aburrido del mundo ilustrado. Sin embargo, su escisión les costó la experiencia de incesantes momentos de aburrimiento sencillo. Se quedaron *atrapados* en una vivencia polifacética del aburrimiento, marcada por el tipo situacional cronificado que mostraba el desprecio por lo racionalizado de la vida y que, en los peores casos, dejaba entrever la ausencia de significado del ser en su acepción profunda, y por el sencillo o pasajero, propio de quien tiene una vida acomodada y no conoce la manera de llenar el tiempo con actividades, entretenimientos y sueños variados y espontáneos.

A partir de este momento, las formas más características del aburrimiento, la sencilla, la cronificada y la compleja, convivieron y se manifestaron con distintas intensidades, a veces por separado y a veces dándose a un mismo tiempo: por un lado, un aburrimiento común, generado por la desorientación frente al tiempo libre resultante de la apuesta por el ideal romántico de libertad; por otro, un aburrimiento consecuente del cansancio de un contexto específico que se cronifica en el tiempo, y, por último, un tipo de aburrimiento excepcional, el hastío de la vida que provocaba lo siempre igual, unido a la pérdida de los valores metafísicos y la derivada experiencia de la angustia existencial. El aburrimiento, como fenómeno central de la modernidad, se va a dar desde entonces y para siempre entre estas coordenadas:

> Antes, el aburrimiento venía dado porque se tenía poco que hacer frente a los que tenían mucho que hacer y no se aburrían nunca. Los que tienen mucho que hacer no se aburren, solo los que no tienen nada que hacer, así reza el tópico, pero esto último es una conquista democrática en la distribución del trabajo. Se solapa con el tema del ocio, y de la necesidad de entretenimiento. El romanticismo mira a los dos, al sufrimiento, contra el que se rebela o sucumbe, y al aburrimiento, del que huye. Los dos revelan una insatisfacción: el sufrimiento vital y el aburrimiento mortal (Molinuevo, 2009, p. 147).

El sufrimiento contra el que se rebela el romántico es el del aburrimiento profundo que proviene del aburrimiento situacional cronificado. Aquel ante el que sucumbe es el tedio existencial por el hecho de estar vivo, el que puede experimentarse como

consecuencia del entorno aburrido cronificado, pero que también puede depender del individuo en sí, de una fuerte propensión individual al aburrimiento. El aburrimiento mortal, finalmente, es el aburrimiento dependiente de la situación que puede cambiar y que desaparece cuando nos lo proponemos y nada lo impide. Mortales, en realidad, son todos.

Gustave Flaubert reconocía todas estas formas, de manera explícita, por primera vez en la historia, en una carta del 7 de junio de 1844 al jurista Louis Marie de la Haye, vizconde de Cormenin:

> ¡Qué se puede hacer con un hombre que se pasa media vida enfermo y la otra media sumido en el aburrimiento; que no tiene ni la fuerza ni la inteligencia necesarias para escribir ni siquiera cosas fáciles y agradables como las que desearía enviarle! ¿Sabe usted lo que es el tedio? No me refiero al tedio banal, el que proviene del ocio o de la enfermedad, sino a ese tedio moderno que consume las entrañas de los hombres y convierte a un ser inteligente en una sombra que anda, un fantasma que piensa (1997, p. 101).

Y continúa:

> ¡Ah! Le compadezco si esa clase de lepra le resulta familiar. A veces se cree uno curado, pero un buen día despierta uno más afligido que nunca […]. En mi caso, se trata de una enfermedad de juventud que me afecta durante los días funestos como hoy (*apud* Bravo Castillo, 2001, p. 19).

Tenemos aquí el tedio banal (aburrimiento situacional) y el tedio moderno (aburrimiento situacional cronificado), que llega a consumir las entrañas de los hombres (aburrimiento profundo). Tiempo después, el poeta Paul Valéry precisó esta diferenciación en *El alma y la danza*:

> Sócrates: […] ¿Acaso conoces, entre tantas sustancias activas y eficientes, y entre esas preparaciones magistrales que tu ciencia contempla como armas vanas o detestables, en el arsenal de la farmacopea —dime, pues, conoces algún remedio específico, o algún cuerpo exactamente antídoto para ese mal entre todos los males, ese veneno de los venenos, esa ponzoña opuesta a toda la naturaleza…?
>
> Fedro: ¿Qué ponzoña?

> Sócrates: … que se llama: el tedio de la vida [*l'ennui de vivre*]? — Me refiero, entiéndelo bien, no al tedio pasajero [*l'ennui passager*]; no al tedio por cansancio, o a aquel cuyo germen se distingue o cuyos hitos se conocen; sino al tedio perfecto, el puro, el que no reclama al infortunio o a la invalidez por origen, y que se aviene a la condición que dé más gozo contemplar, el tedio, en fin, sin más sustancia que la vida misma ni más causa segunda que la clarividencia del viviente. Este absoluto tedio no es en sí más que la vida enteramente desnuda, cuando claramente a sí propia se mira.
>
> […]
>
> Erixímaco: […] veneno es que será imposible combatir (1944, pp. 39-41).

Aquí aparecen de nuevo las tres famosas formas del aburrimiento: primero, la pasajera, el aburrimiento sencillo; segundo, el aburrimiento que proviene de una situación que no cambia y que acaba causando sensación de cansancio, es decir, el aburrimiento situacional cronificado, promovido por el rechazo de la sociedad capitalista-racionalista; y, tercero, el aburrimiento profundo propiamente dicho, cuya raíz no puede encontrarse ya en una razón determinada, incluso si en un principio devino de una situación concreta cronificada, porque su experiencia se ha vuelto ya existencial.

Todas estas expresiones del aburrimiento van a estar presentes en el contexto en el que se popularizó la metáfora del *aburrimiento como enfermedad*. ¿Pero merecían todas ellas caer bajo esta etiqueta? ¿Eran todas igualmente patológicas? Roland Barthes dice, en *El placer del texto*, que no hay una forma peor que otra, que todas son igualmente dolorosas. Yo no estoy segura. Al menos, personalmente, prefiero el tipo de aburrimiento *simple*. No creo que sea por nada el que al tipo *complejo* se le haya asociado constantemente con la enfermedad y lo patológico, ni tampoco que se le haya llamado complejo. Incluso si hablamos de aburrimiento situacional cronificado, antes me inclinaría a sufrir este que a enfrentarme al puro aburrimiento existencial. Todavía en el caso del primero puedo llegar a descubrir cuál es la raíz tangible del aburrimiento e incluso trazar un plan para acabar con él. En el caso del último, no existen armas siquiera para enfrentarlo más que esperar el colapso. En realidad, prefiero no aburrirme; supongo que

al igual que usted y que cualquiera. ¿No será usted uno de esos enfermos que dicen que les gusta aburrirse? Como sea, el aburrimiento pasajero no tiene por qué estar asociado a lo patológico, hasta que es tan abundante que se considera que la situación de la que emana se está cronificando.

Digamos que los románticos se enfrentaban a un entorno generador de casos de *aburrimiento situacional* frente al que sentían cansancio, *hastío*, porque era imposible de superar (cronificación), y que, en los casos más extremos, los llevaba a la experiencia del *aburrimiento existencial*. Este fue el caldo de cultivo en el que se dice que alcanzó su cenit la expresión de *la enfermedad del aburrimiento* —en sentido metafórico y literal—, que llevaba gestándose durante siglos. A partir de entonces, el lenguaje del aburrimiento fue común, sobre todo entre los románticos, que «se mostraron especialmente receptivos para el oscuro y amenazante misterio del tiempo vacío»:

> Decoraron el aburrimiento, lo mismo que lo abismal en general, con encanto literario. Su receptividad para ese tema tenía presupuestos subjetivos y objetivos. Subjetivamente estaban demasiado hambrientos de vivencias para hallar satisfacción en la normalidad de la vida, y se aburrían. Por otra parte, notaban también con mayor claridad los signos de un cambio objetivo: el desencanto por la incipiente racionalización y mecanización de las relaciones de la vida burguesa […] los románticos, que habían pasado por la escuela de la sensibilidad y del culto al yo, eran receptivos al aburrimiento, porque estaban demasiado ocupados consigo mismos y demasiado poco con la realidad, y también eran sensibles en sumo grado para los cambios que se realizaban en la realidad social externa (Safranski, 2017, p. 33).

En los primeros románticos alemanes, el término *Langeweile* —y sus variantes *lange Weile, langer Zeit, langer bleiben* o *lange Warten*— comenzó a llenar las páginas de las obras de liricistas como Novalis, Hölderlin y Heine, de dramaturgos como Schiller, von Kleist y Büchner y de novelistas como Hoffmann, Tieck y Goethe. Los trabajos de todos estos son una buena muestra de la existencia de una confusa mezcolanza de experiencias del aburrimiento que se aglutinan en torno al concepto *Langeweile*, que colocaba entonces y ahora como objeto experimental del

aburrimiento al tiempo abundante, el que se alarga demasiado, el *long while*.

Novalis decía que el aburrimiento era el estado de estar hambriento. ¿Hambriento de qué? Hambriento de experiencias. Era presa de la ironía del romántico que está hastiado de vivir y a la vez necesitado de vida. Tan pronto hablaba del aburrimiento en términos de *lo absoluto* y *lo infinito*, como calificativos de algo poco abstracto como es una novela, que empleaba el *Langeweile* para hacer referencia al concepto utópico de perfección. Hölderlin, por su parte, es un ejemplo del aburrimiento sencillo de cuando no hay nada que hacer. También hay en él una mención al aburrimiento existencial, según dice Heidegger en *Los himnos de Hölderlin*, pero yo no la veo por ningún lado. El último de los liricistas, Heine, creó un personaje, en *El libro de las canciones*, que *se aburre con todo*. Pero la culpa no es suya, no sufre una patología de aburrimiento crónico radicada en el individuo. La culpa es del entorno. Es otra vez un aburrimiento situacional cronificado. El hastío vive en su alma, pero es «sobre todo un síntoma de la rigidez y la opresión inducida por el estado o la sociedad» (Hofstaetter, 1991, p. 20).

A propósito de los dramaturgos, el marbachiano Schiller habla, en *Casandra*, de un aburrimiento profundo puro, el que causa la vida por el hecho de estar vivo. En el caso de Kleist, se trata el aburrimiento de la época, en *La familia Schroffenstein*, y también se menciona el que nace de la falta de ocupaciones. Büchner, mucho más interesante que los anteriores, entiende el aburrimiento como la incapacidad individual por encontrar sentido en las cosas como consecuencia de la muerte de Dios:

> Sí, señor pastor, mire, este aburrimiento, este aburrimiento… ¡Oh, qué aburrido es todo! Ya no sé ni qué decir, he dibujado en la pared todas las figuras […] Sí, si yo tuviera la suerte de usted y encontrara un pasatiempo tan placentero [refiriéndose a la religión]; sí, entonces podría entretener el tiempo de esa manera. Todo por ociosidad. Pues la mayoría de la gente reza por aburrimiento; otros se enamoran por aburrimiento […] y yo no soy nada, absolutamente nada, ni siquiera tengo ganas de matarme: es demasiado aburrido (2016, pp. 109-110).

En este pasaje de *Lenz*, el protagonista parece sufrir una alta propensión al aburrimiento o incluso aburrimiento crónico de cariz endógeno, pero, en realidad, el problema de su aburrimiento es exógeno, proviene del escenario que ha resultado tras vaciar el mundo de sus raíces religiosas.

Sobre los novelistas, hay que decir que Hoffmann usó la metáfora del aburrimiento mortal en los *Nocturnos* para hablar de cosas tan triviales como las conversaciones sosas, las lecturas pesadas, las canciones interminables del teatro, las consabidas historietas de las gentes e incluso las relaciones sociales. También empleó las metáforas de la plaga y de lo demoníaco.

Tieck merece un punto y aparte porque toda su obra está atravesada por el aburrimiento. En las *Conversaciones nocturnas* describe el tedio profundo de la vida, el existencial, el más complejo de todos, de forma desgarradoramente ilustrativa:

> ¿Nunca en tu vida has sentido un aburrimiento muy intenso? Me refiero a aquel que pesa medio quintal, que penetra hasta el fondo más profundo de nuestro ser y se aposenta allí con firmeza, no al que podemos echar fuera con un corto suspiro o una simple carcajada, o al que se disipa abriendo un libro ameno. Hablo de aquella turbia morosidad de la vida que, como si estuviera enmarcada en piedra, no nos permite siquiera un bostezo, sino que incuba en sí mismo sin que de allí salga ninguna cría, de aquella quietud tan silenciosa y desértica como las millas de llanura de Luñeburg, de aquella estancación de la perpendicular del alma en comparación con la cual el disgusto, la inquietud, la impaciencia y la contrariedad merecen llamarse todavía sensaciones paradisiacas (1853, p. 180).

Pero todavía mucho más contundente es en *William Lovell*, la novela romántica sobre aburrimiento por excelencia —además de una de las más aburridas de la época, según afirmaba Schlegel (no sé qué pensará usted)—. El aburrimiento aparece desde la primera página y virtualmente en todas las restantes a través de las cartas que se envían varios amigos. Todos los personajes son una reescritura literaria del cansancio y del agotamiento cultural en que vivían el propio Tieck y sus contemporáneos. Por ejemplo, el escritor hacía decir a la figura de Karl Wilmont, en la carta a Mortimer, escrita desde Bondly:

> Este aburrimiento ha traído al mundo más infelicidad que todas las pasiones juntas. El alma se encoge como una ciruela seca; el entendimiento crece gradualmente y se vuelve tan inútil como una cicatriz; todo lo que es espiritual se evapora, luego uno se sienta detrás del horno y cuenta con sus dedos el número de horas que faltan para la cena; el tiempo para un hombre así pasa más lentamente […]; uno no tiene intención de pensar en nada, porque sabe que solo pensará tonterías; no está dispuesto a levantarse, [porque] sabe que se sentará de nuevo de inmediato; este sentimiento opresivo nos acompaña a todas partes, como la concha al caracol (1828, p. 70).

El protagonista, William, va más allá:

> es un personaje al que no pueden satisfacer ni el entusiasmo ni el placer ni el libertinaje, que más bien pierde la propia identidad en un estado en el que se funden la melancolía, el miedo y el aburrimiento, y para el que la vida, en definitiva, no es más que sueño, ilusión, caos y nada (Hernández González, 2009, p. 130).

Lovell es el típico antihéroe romántico, carismático, de educación clásica nobiliaria y posición económica confortable que fantasea sobre el pasado y el futuro para escapar de la realidad. Sus propios sueños sobre un mundo mejor son los que le provocan el incesante aburrimiento de la vida. Su existencia se convierte en una espiral infinita de tedio movida por el exceso de expectativas:

> Sin duda el aburrimiento es el tormento del infierno, pues hasta ahora no he encontrado un tormento mayor; los dolores del cuerpo y del alma ocupan al espíritu, el desdichado se quita de encima el tiempo con quejas, y bajo la multitud de ideas que asaltan a uno, las horas vuelan rápidas y sin notarse. Pero tal como están sentados ahí, lo mismo que yo, y se miran las uñas, van de un lado para otro en la habitación, para sentarse de nuevo, se frotan las cejas para reflexionar sobre algo, no se sabe sobre qué; y luego empiezan de nuevo a mirar desde la ventana, para poderse sentar después en el sofá con el propósito de cambiar, ¡ay!, mencióname una pena tan grande como este cáncer, que devora poco a poco el tiempo, y donde se mide minuto a minuto, donde tan largos son los días y tantas son las horas, y después de un mes uno grita sorprendido: «¡Dios mío, qué fugaz es el tiempo!…» (1828, p. 231).

¿Qué aburrimiento es este? ¿Quién tiene la culpa de él? ¿Es la

sociedad? ¿Es el individuo? ¿Es el romántico que ha esperado demasiado de su escueta repulsa revolucionaria ante el aburrimiento de lo racional? Es aburrimiento situacional cronificado que puede vaciar la vida de sensaciones y de sentido, que se vuelve profundo. No sirve de nada que William viaje a París «para escapar del aburrimiento» (1828, pp. 51-52); eso no le va a aliviar. Necesita una repulsa violenta, una reacción explosiva. ¿Pero quiere Lowell esto? Tony Lack piensa que este personaje de Tieck es en realidad un adicto al aburrimiento. ¿Son los románticos unos adictos al aburrimiento? ¿Disfrutan de él porque en su manifestación de la falta de sentido de *la vida* encuentran sentido a *la propia*? ¿Lo aprecian porque en sus quejas acaban encontrando entretenimiento?

El tedio, en Tieck,

> no significa únicamente la incapacidad del ser humano de emplear su tiempo de una u otra manera. Es algo más trascendental; es una enfermedad que padecen, sobre todo, los hombres sensibles e intelectuales, convirtiéndose en el destino del espíritu, en signo de una carencia o miseria psíquica angustiosa y agotadora (Otal Campo *et al.*, 2005, p. 268).

Lo muestran unos personajes sumidos en un aburrimiento existencial, llevados a la observación permanente de sí mismos y al autopsicoanálisis, al «ensimismamiento patológico» (2005, p. 267). El tiempo está estancado en un mundo interior anquilosado y entumecido, en una cotidianidad gris, inanimada y carente de alicientes en la que la falta de motivación es arrastrada «cual penosa y mortal enfermedad» (2005, p. 267). La escapatoria al aburrimiento solo podrá venir, para Tieck, de la mano de la transgresión. ¿Es el disfrute del aburrimiento un acto en sí mismo transgresor para los románticos alemanes?

Estoy segura de que el señor Goethe habría respondido afirmativamente a esta pregunta. Él consideraba del aburrimiento, esa *kaltes Fieber*, como algo parecido a la inspiración de las musas. Pero también luego dibujaba a sus personajes sufriendo a causa de la inactividad, como les sucede a Werther o a Wilhelm Meister. Goethe, que reconocía ser presa fácil del aburrimiento en *Viaje a*

Italia y en *Poesía y verdad*, así como en algunos lugares de su correspondencia, en realidad siempre veía en este estado el punto de partida para «pensar algo diferente cada día, algo nuevo», para «transformarnos, renovarnos, rejuvenecernos constantemente para no estancarnos», según le cuenta al Canciller von Müller en una carta del 24 de abril de 1830 (1898, p. 234). El tedio le instaba a la contemplación, al cultivo de su propia esencia, dice en *Campaña de Francia*. Así fue como, aprovechando las virtudes del aburrimiento, especialmente durante las campañas militares, el frankfurtiano consiguió gestar, por ejemplo, su *Teoría de la naturaleza*. Goethe confería al aburrimiento la capacidad de conducir a la invención, según se deduce de su correspondencia con Meyer y Schiller. No es de extrañar, por todo lo anterior, que se atribuya a su persona la célebre frase «El aburrimiento es una mala hierba, pero también una especia que hace digerir muchas cosas».

En los románticos alemanes, la ilusión de que el aburrimiento es una enfermedad solo se aprecia de pasada, pero sus trabajos son útiles como ejemplo de las muchas caras que mostraba el aburrimiento en esta época. Donde esa aproximación a lo patológico puede verse con más claridad es en los románticos franceses del cambio de siglo, seguidos por los realistas y los simbolistas a medida que avanza el XIX. Para apreciar cómo se populariza la metáfora del aburrimiento como enfermedad y cómo llega a tomarse al pie de la letra, tenemos que movernos desde el *Sturm und Drang* hacia el *Mal du siècle*, en el que los herederos de la *Werther-Fieber* protagonizarán numerosas historias en las que darán forma a las teorías basadas en la personalidad enfermiza y autodestructiva. Si la *tormenta* y el *ímpetu* caracterizaban el espíritu revolucionario de los románticos alemanes, la *enfermedad del siglo* responderá a un periodo de decadencia marcado por la fuerza del diagnóstico sobre la experiencia del aburrimiento y la desesperación del *paciente* frente a su incapacidad para erradicarla.

Antes de averiguar cómo en el seno de estas corrientes de pensamiento se produjo el salto de la metáfora de *la enfermedad del aburrimiento* a la concepción del aburrimiento como enfermedad propiamente dicha, tenemos que ver de dónde viene la palabra *ennui*, qué es el *spleen* y cuál es el origen de la expresión

Mal du siècle. La palabra *ennui* apareció impresa por primera vez en la edición de 1777 del *Dictionnaire de l'Académie française* —en ediciones previas, como la de 1694, se leía como *ennuy*—, definida como

> lasitud del espíritu causada por una cosa que se agota por sí misma o por su duración o por la disposición en la que uno se encuentra. *Uno podría escuchar eso sin aburrimiento, sin morir de aburrimiento*. También significa, en general, displacer, pena, disgusto, preocupación. *Un hombre abrumado de problemas. Los problemas de la vejez. Problemas mortales. Este caso le dio muchos problemas. Esto sirve para suavizar los problemas, para amedrentar los problemas* (p. 415).

En esta definición hay cosas que tienen que ver con el aburrimiento y cosas que no. El vocablo procedía del término latín *enodiare* y del provenzal *enojo*, lo que significa algo así como «odio a la vida misma», «aborrecimiento» y «abominable», términos todos ellos relacionados con la tristeza y la melancolía. *Ennui* era en origen aburrimiento profundo, existencial, hastío de vivir.

Spleen, por su parte, proviene del contexto de la *English disease*. Comenzó a emplearse en Francia, en el año 1745, en su variante *splene*, tal y como aparece en la obra *Lettres d'un François* del abad Jean-Bernard Leblanc, y se propagó bajo el adjetivo *spleenétique* o *splénétique* en 1776, según apostilla el diccionario *Le Robert*. Se dice también allí que apareció en la forma femenina *la spleen*, en 1748, en un documento escrito por la condesa de Denbigh; como *spleen*, en el *Manuel Lexique* de Prévost, en 1750, y, finalmente, como *spline*, en una carta que Diderot le escribió en octubre de 1760 a su amante Sophie Volland. En esta le explicaba que el padre Hoop, un cura escocés con el que frecuentaba la casa del barón d'Holbach, se refería al *spleen* como un malestar general, más o menos desagradable, que le provocaba ideas negras, tristeza y aburrimiento. En 1757 se fija la ortografía inglesa con la novela del barón de Besenval *Le spleen*. Sus raíces, sin embargo, llegan hasta la Grecia Antigua, con el uso de σπλην (*splēn*) para hablar del

bazo. En latín, *splen* y *spleneticus* se relacionaban con la hipocondría. En inglés, también hacía referencia a la víscera opuesta al hígado, el órgano causante de las secreciones que anegan el espíritu en la melancolía y otros estados anímicos parecidos por alguna causa desconocida. En todo caso, la palabra *spleen* tenía un carácter eminentemente fisiológico y estaba emparentada con la melancolía y los problemas derivados de la bilis negra. A lo largo del siglo XIX, *spleen* se empleó para explicar la experiencia que asfixia el alma y ahoga los deseos de crecer; una enfermedad crónica característica de los aristócratas ociosos, los bohemios parisienses de la metrópolis decimonónica, exentos de obligaciones, cuya supervivencia está de antemano asegurada, al igual que su aburrimiento. Un aburrimiento que solo consiguen sobrellevar mediante la búsqueda del horror que moviliza la angustia. En este sentido, el *spleen* también tiene algo que ver con la depresión. Está claro que se trata del aburrimiento crónico que nace de una situación concreta y que afecta a muchos, pero, al mismo tiempo, no hablamos solo de una enfermedad del espíritu, ni siquiera de una psicológica, aunque no nazca de uno mismo, sino de una que se ha contraído de la vida en sociedad. ¡La sociedad puede enfermarnos!

Nos queda hablar de la expresión *Mal du siècle*. Esta la acuñó, en primera instancia, y en relación con el aburrimiento, el crítico literario Charles Augustin Sainte-Beuve, en su prefacio de 1833 a la novela *Obermann*, del prerromántico Étienne Pivert de Senancour:

> Pero si *Obermann* no respondía más que vagamente a la biografía del autor, respondía de lleno a su psicología, a su disposición melancólica y resignada, al agotador esfuerzo de sus facultades sin objetivo, a su abrazo de lo imposible, a su *tedio*. Esta palabra, «tedio», tomada en la acepción más general y filosófica, es el rasgo distintivo y el mal de Obermann; este ha sido en parte el mal del siglo [*Mal du siècle*] (2010, pp. 757-758).

El mal del siglo es el aburrimiento profundo característico de la época. Es el tedio filosófico, el hastío de vivir que afecta a un alto porcentaje de la población. Pero ¿de dónde nace ese tedio profundo? ¿De uno mismo? ¿De la sociedad? ¿Del hecho de estar vivos? ¿De la existencia desnuda? ¿Del abandono de Dios? ¿Del

capitalismo? ¿Del hígado? ¿Del vicio? Quien popularizó la expresión, por cierto, fue el escritor Alfred de Musset en 1836, en *La confesión de un hijo del siglo*.

Si unimos todos los cabos, podemos intentar dar respuesta a la batería de preguntas que he precipitado hace un instante. El *ennui* es un aburrimiento profundo, síntoma de un modo de vida concreto, el de los aristócratas ociosos asqueados de su propio ocio, de modo que su origen es situacional cronificado. El *spleen* es la manifestación física y mental de este síntoma que, enquistado en el tiempo, llega a enfermar, en sentido literal, a quien lo porta. Por su parte, el volumen de individuos afectados por este proceso hace que pueda hablarse de un *mal del siglo*. En otras palabras, el de los franceses es el aburrimiento dependiente de una situación concreta que se cronifica porque esta no cambia y no se sabe cómo hacer para que cambie, hasta el punto en el que conduce a sentir repugnancia de la vida, que parece perder su sentido. Lo particular del aburrimiento francés, del *ennui*, es que la cosa no se queda ahí. Esa pérdida de sentido, ese hastío de la vida resultante de la prolongación en el tiempo del aburrimiento situacional, provoca los efectos del *spleen*, es decir, una afección a nivel físico y mental que puede constituir una enfermedad real, tangible. La *enfermedad* originaria es la sociedad, el *ennui* es el síntoma, y el *spleen* es la conquista física y psicológica de dicha enfermedad. Una que comparten muchos individuos, que se propaga sin control hasta llegar a convertirse en el *mal del siglo*.

El *ennui* es patológico se mire por donde se mire. En la literatura de este periodo hay infinidad de ejemplos que lo corroboran y que nos ayudarán a comprender mejor el carácter enfermizo de esta forma de aburrimiento y cómo enlaza todo esto con el paso de la metáfora del *aburrimiento como enfermedad* a la constatación de *la enfermedad del aburrimiento*. El primer lugar en el que tenemos que detenernos es en esa citada obra de Senancour que dio pie a Sainte-Beuve a hablar del aburrimiento como el *Mal du siècle. Obermann* es una novela que presenta al romántico cuya existencia transcurre dividida entre el entusiasmo y el tedio, la contemplación de lo bello y la melancolía depresiva. Cuenta la historia de un joven aristócrata que en sus idas y venidas no para de

darse de bruces contra el aburrimiento. La raíz del aburrimiento es claramente social y compartida, aunque Obermann duda a ratos acerca de si será él mismo el culpable de su mal:

> Pregunté a los hombres si se sentían como yo; pregunté a las cosas si eran según mis inclinaciones, y vi que no había acuerdo ni entre mí y la sociedad ni entre mis necesidades y las cosas que esta ha hecho. Me detuve con espanto, comprendiendo que iba a entregar mi vida a contrariedades intolerables, a repugnancias sin término como sin objeto. Ofrecí sucesivamente a mi corazón lo que los hombres buscan en los diversos estados que abrazan. Hasta quise embellecer con el prestigio de la imaginación esos múltiples objetos que proponen a sus pasiones y el fin quimérico al que consagran sus años. Quise, pero no pude. ¿Por qué la tierra aparece tan desprovista de encantos a mis ojos? Yo no conozco la saciedad; en todas partes encuentro el vacío (I [2010, p. 85]).

A veces piensa que es el único que padece de *ennui profond*. Otras, se da cuenta de que el resto no para de ingeniárselas para ponerle fin al mismo tipo de dolor que él sufre: visitan posadas, acuden a conciertos, se dan cita en reuniones sociales, fuman, beben, odian, se afligen, trabajan… todos esos pasatiempos. De repente, el *ennui intolérable* empieza a hacer su efecto psicológico y el *spleen* le destroza mentalmente:

> La noche estaba ya sombría. Me retiré lentamente, caminando al azar, lleno de hastío. Tenía necesidad de lágrimas, pero no pude más que gemir. […] Mi corazón, todavía fatigado por el fuego de una edad inútil, está marchito y seco […] Estoy apagado, sin estar tranquilo. Los hay que gozan de sus males; pero para mí todo ha pasado; no tengo alegría, ni esperanza, ni reposo; no me queda nada, ni siquiera tengo ya lágrimas (XV [2010, pp. 176-177]).

Nada le oprime, nada le satisface. Al final, del *spleen* nace el deseo patológico de acabar con todo: «Hace ya varios años que el mal amenazaba, se prepara, se decide. Si la desgracia, al menos, no viene a romper este uniforme hastío, será preciso que todo esto acabe» (XXXIX [2010, p. 288]). Las expectativas de cambio son un simple engaño. Nada se logra, nada se produce, nada se posee: «He examinado todo, conocido todo; si no lo he experimentado todo, al

menos lo he presentido todo […] Juzgo la vida como el hombre que desciende a la tumba. ¡Ábrase, pues, para mí! […] mi vida ya no cuenta» (XLI [2010, pp. 307-308]). Su conclusión es meridiana: *no es así como debería vivir el hombre*.

Al final, llamativamente, no se suicida. No es lo que el lector se espera, pero Obermann encuentra la cura a su enfermedad en el acto maduro y premeditado con el que se insta a sí mismo a aprender a tolerar el hastío. ¡Se ha hecho viejo y la inminencia de la muerte le distrae del *ennui*! ¡El *spleen* desaparece! Como una suerte de revelación, Obermann acaba aceptando el aburrimiento de la vida que se halla en el fondo de los *corazones ulcerados*. Contra todo pronóstico, consigue restaurar la capacidad para disfrutar de las cosas que había perdido a causa de un «marchitamiento inexplicable de [su] sensibilidad» (Padgett, 1967, p. 5). En realidad, este *marchitamiento* es bastante fácil de explicar, al menos desde la distancia. Su sensibilidad se ha marchitado por el mundo en el que vive. Uno que le permite desear más de lo que es posible:

> [El aburrimiento nace] de la oposición entre lo que uno imagina y lo que experimenta, entre la debilidad de lo que es y el alcance de lo que se quiere; de este estado de supresión e incertidumbre en el que se extinguen mutuamente cien afecciones opuestas; donde ya no sabemos qué desear, precisamente porque tenemos demasiados deseos o porque lo queremos todo; donde nada parece bueno porque buscamos lo absolutamente bueno; donde […] la imaginación ha prometido demasiado (Senancour, 1798, pp. 90-92).

Aquí está de nuevo Tieck. Senancour asume que el aburrimiento es un producto inevitable de la civilización, un estado del hombre moderno con el que hay que tratar de *llegar a un acuerdo* rebajando las aspiraciones. Pero esta práctica no es en absoluto sencilla y Senancour lo sabe: «¿Dónde descansará satisfecho [el hombre] con lo que es, lo que fue, lo que será, indiferente al exterior?» (1798, p. 94). En el momento último de la vida, cuando se esté al borde de la muerte. O lo que es lo mismo: solo cuando consigue uno librarse de la juventud.

Esto es algo con lo que no estaría del todo de acuerdo su contemporáneo, el vizconde de Chateaubriand. A su juicio, el *ennui*

era una condición característica de un siglo, no de una época de la vida. En 1849, Sainte-Beuve rebautizó la expresión *Mal du siècle* como *la maladie de René*, en honor a la famosa novela del vizconde. *René* narra la historia de otro muchacho desgraciado, sensible y apasionado, pero desesperadamente infeliz, que vive enfrentado a la sociedad y que padece un aburrimiento profundo que ha llegado a manifestarse en el *spleen*:

> René es un joven que sufre de la enfermedad mortal conocida como «le mal du siècle». Se trata de un estado de ánimo muy común de la primera mitad del siglo XIX que se copió e idealizó en la literatura. Se trata del aburrimiento. Otras manifestaciones fueron la melancolía de algunos aristócratas, la apatía prematura, el enfado sin causa y el disgusto por la vida. La voluntad parece quedarse paralizada en la contemplación de las dificultades de la vida (Lester Bowen, 1901, p. 27).

Después de pasar por un proceso muy parecido al de Obermann, René aprende, como aquel, a tolerar el aburrimiento y hasta llega a apreciar sus virtudes:

> ¡Ay de mí! ¡Yo estaba solo, solo sobre la tierra! Una oculta languidez se apoderó de mi cuerpo; y el tedio que me daba ya la vida desde mi tierna juventud se renovó entonces con mayor fuerza. Bien presto dejó mi corazón de alimentar mis pensamientos; y si no fuera por la desazón y el tedio que sentía en mi interior, apenas habría podido estar cierto de mi existencia. Algún tiempo luché contra mi mal, pero con indiferencia, y sin una firme resolución de vencerlo, hasta que por último, no pudiendo hallar remedio a la extraordinaria herida de mi corazón, que no estaba en parte alguna, y en todas se hallaba, determiné quitarme la vida […] pero en el colmo de mi tedio hallé también una especie de satisfacción inesperada […] mis penas vinieron a ser una ocupación que llenaba todos mis momentos: ¡tan colmado está naturalmente mi corazón de tedio, de fastidio y de miserias! (1843, pp. 175, 191, 191-192).

Es algo que también le sucede a Obermann, hasta cierto punto. No obstante, mientras al último su aprendizaje le sirve simplemente para dejar de torturarse, a René esta conciencia del carácter del aburrimiento le conduce a la genialidad. Ambos son un claro

ejemplo de que el aburrimiento profundo, por sí solo, no hace al genio. Ello depende de uno mismo y del contexto particular en el que surte efecto el *ennui*:

> René tiene más imaginación que Obermann […] Atraviesa situaciones en vez de quedarse en ellas indefinidamente. René tiene la gloria del habla, la expresión de la poesía, lo que es casi una contradicción con su estado mental aburrido y desolado […] Es la hermosa oscuridad […] Hay un alto nivel de coquetería en René que no existe en Obermann. Obermann vive de manera seria su situación. Vive en ella, la prolonga. Lleva su aburrimiento tanto a las cosas pequeñas como a las grandes. No puede ver un atardecer sin lamentar el amanecer, el amanecer sin lamentar la noche, ni una hermosa noche sin lamentar la caída del día […] Obermann corre el riesgo de convivir con el aburrimiento a largo plazo. En cuanto a René, está lejos de este peligro (Sainte-Beuve, 1872, p. 350).

René va más lejos que Obermann. Es un enfermo que se recrea en su enfermedad. Es otra vez el transgresor de Tieck.

En esto de aprender a tolerar el aburrimiento, los personajes femeninos eran expertos. Algunas obras de Madame de Staël, como *Delfina*, muestran cómo las mujeres, al menos las mujeres de clase alta, que son de las que da cuenta la literatura, eran educadas desde pequeñas en la habilidad de contentarse con la bendición del matrimonio, los hijos y la rutina de la vida conyugal, y cómo esto les ayudaba a soportar el tedio:

> La regularidad de las ocupaciones, la profunda quietud que nos cerca, la completa semejanza de todos los días, causa al pronto algún tedio; pero al fin se acostumbra el alma, vuelven las mismas ideas a las mismas horas, bórranse las memorias amargas, porque no las excita en el corazón ningún suceso nuevo; duérmese bajo un peso igual, bajo una tristeza continua, que ya no hace padecer (V, XVII [1828, pp. 137-138]).

Corina, la protagonista de la novela homónima, no ha adquirido esta habilidad desde la infancia y, por ello, «siente la sed sin posibilidad de saciarse» (2007, p. 260) que es el aburrimiento. El hombre, sin embargo, no puede encontrar consuelo en la vida familiar, aunque quisiera. Al contrario, la uniformidad de la

perfección marital es la principal causa del aburrimiento para ellos. Eso dice el realista Stendhal en *Del amor*. La imagen del amor virtuoso, el que dicta el catecismo social, es «esencialmente aburrida y poco interesante» para los varones (2018, p. 307). Si para la mujer la felicidad depende de evitar el aburrimiento siendo buena esposa y madre, para el hombre consiste en huir de ese escenario a toda prisa, convirtiéndose en un Don Juan de apetito insaciable, infiel, derrochador, errabundo. El matrimonio feliz se transforma así en una quimera: para que la mujer esté contenta, todo tiene que ser siempre igual; entonces, para el hombre todo es aburrido. Y si el hombre se aburre, llegan los problemas, que rompen la tranquilidad de la mujer. Y si esta empieza a estar intranquila, le hace la vida imposible al hombre. Esto último, en lugar de hacerle feliz, como cabría esperar, si en verdad el varón reniega de la armonía doméstica, le convierte, por contrapartida, en un ser desdichado. Un poco tonto todo. A su vez, dirá Stendhal, en *Rojo y negro*, la mujer no puede amar al hombre a menos que cada mañana crea que lo va a perder. ¿Cómo se compagina esto con todo lo anterior? No tiene ningún sentido. La aburrida Matilde solo se interesa por Julián porque le aporta el peligro que la saca de la rutina. ¿No es esto ciertamente patológico?

El personaje de Stendhal más interesante, para nuestro caso, es Lamiel. Esta joven huérfana de la novela del mismo nombre muestra lo que le sucede a una fémina que ha rebasado el tope de la profundidad que le está permitida al aburrimiento para seguir siendo valioso. Ha quebrantado las normas sociales y ha enfermado de *ennui*.

> Lamiel es el personaje rebelde que desafía deportivamente, peligrosamente […] a una sociedad que la aburre […] a la mezquina sociedad normanda que la rodea y, después, a su prolongación parisiense en otros planos. Y la desafía simplemente porque «se aburre» […] el aburrimiento, la curiosidad, la disconformidad rebelde llevan a Lamiel, esta especie de prefiguración de nuestras —y de nuestros— jóvenes disidentes de hoy, a actitudes y a hechos que, claro es, rebasan con mucho el pelo largo y lacio, la canción protesta y la epilepsia danzarina (Berges, 1980, pp. 12, 14).

La protagonista está enferma de aburrimiento, en sentido literal.

Se lo ha diagnosticado el doctor Sansfin:

> Cayó seriamente enferma. La enfermedad se presentó tan alarmante, que la duquesa se resignó a mandar a buscar al doctor Sansfin […] [Este] se mostró maravillado por la enfermedad de la muchacha. «Es un caso muy raro en Normandía —se dijo—: el aburrimiento, el aburrimiento a pesar del trato con la duquesa, del excelente cocinero, de los frutos tempranos, de los magníficos muebles del castillo, etc., etc. […] Además, esta mujer puede desmayarse, y con ella desmayada, yo me aburriré aquí […]» […] el médico jorobado se dijo: «El remedio seré yo». Se propuso entretener a la enferma y pintarle la vida de color de rosa […] la enfermedad va a desaparecer en seguida […] es un trabajo de un mes o dos (1980, pp. 77, 80, 87).

Contra la enfermedad del aburrimiento de Lamiel, el doctor le recomienda el siguiente tratamiento:

> —Lo que quiero —replicó Sansfin sonriendo— es que te prestes a un horrible asesinato; cada ocho días te traeré en el bolsillo de mi cazadora de Staub (el sastre de moda) un pájaro vivo, le cortaré la cabeza, echarás la sangre en una pequeña esponja y te la meterás en la boca. […] Después —prosiguió el doctor—, cuando estés con la duquesa, escupirás de vez en cuando un poco de sangre […] Tu enfermedad produce el marasmo, y esto es muy peligroso para las muchachas de tu edad; pero en el fondo tu enfermedad no era más que aburrimiento. […] Lo que te pido es trabajo, y cuando el trabajo sale bien, divierte y evita el aburrimiento (1980, p. 87).

Esto se contradice un poco con la cura que Stendhal se prescribe a sí mismo, en la carta a su hermana Paulina del 23 de mayo de 1800, en la que apunta que la enfermedad «casi incurable» del aburrimiento, esa que «le da fiebre», solo desaparece cultivando el intelecto, aprendiendo a razonar para controlar las emociones y dejando de lado el trabajo manual:

> Si has pasado dos horas tejiendo, durante ese tiempo habrías leído doscientas cincuenta páginas de un libro útil. ¡Qué diferencia! Recuerda que con seis francos se paga un par de medias y que nada puede compensar las treinta o cuarenta horas de trabajo y las diez o doce horas de aburrimiento que ello te causa. Cultiva mucho tu intelecto y deja el trabajo manual a las máquinas humanas (1908, p. 5).

Esto le parece bien para él y para su hermana. Para los hombres en general. Pero para el resto de las mujeres, mejores son las distracciones esperpénticas. En el fondo da igual, porque ni las más extrañas aberraciones son capaces de curar el aburrimiento, como le acaba confesando a su amante Giulia Rineri de Rocchi en abril de 1833.

Otros personajes que reflejan el aburrimiento femenino, menos representado en la historia hasta ahora, salieron de la pluma de George Sand. Junto con su amante veinteañero Jules Sandeau, dio forma a Rosa, una chica que ve minarse su salud por culpa del hastío que sufre encerrada en un convento. Más tarde, en solitario, creó a la pobre Lélia, una niña rica a la que le devora el tedio porque lo tiene todo:

> El hastío destruye mi vida […] el aburrimiento me mata: para mí todo se acaba o todo pasa. Casi he visto la vida bajo todas sus faces, la sociedad bajo todos aspectos y la naturaleza en todo su esplendor. ¿Qué es lo que veré ahora? Cuando he llenado el precipicio de un día, me pregunto con espanto con qué llenaré el del día siguiente […] repliégome en mí misma con calma y sombría desesperación y nadie sabe lo que sufro. Los brutos de que se compone la sociedad me preguntan qué me falta cuando mis riquezas pueden alcanzar todos los goces y mi hermosura y mi lujo realizar cualquier ambición (III, XXXV [1843, p. 493]).

También nació de su sola mente la Marquesa, que se aburre porque siente que su vida está vacía:

> Yo, desgraciada, ¿qué tenía que hacer en la tierra? Nada más que acicalarme, mostrarme y aburrirme. […] Y luego volvía dolorosamente sobre mí misma; el hastío me consumía. La vida de los demás estaba llena, la mía vacía y ociosa. Entonces me acusaba de locura y de ambición desmesurada (2016, pp. 7-8).

En ese momento entra en escena la mujer desobediente que se convierte en poco menos que una mesalina, destrozando su familia y corriendo de un lado para otro como loca en busca de pasión para escapar del aburrimiento. Fernanda necesita el amor furtivo para no sucumbir al tedio. Lo mismo le pasa a Paulina. ¿De quién es aquí la culpa? ¡Del aburrimiento no! ¡De ellas tampoco! Es de la sociedad,

que ha construido el concepto del matrimonio sobre una idea surrealista, sometiendo a la mujer a una violencia estructural injustificada. La mujer intenta ser buena, aburre al marido, este se descarrila, la otra se desquicia, desquicia al marido a su vez y, habiéndose roto su calma, la única que refrena el aburrimiento, siente la punzada del tedio y sale desesperada a la caza de aventuras que la convertirán en una cualquiera. Este sería el diagnóstico de Stendhal, por ejemplo. El mío es que nosotras nos aburrimos en las mismas circunstancias que los hombres. Cuando la vida es monótona y repetitiva nos aburrimos y corremos en busca de lo nuevo. Porque el aburrimiento cumple la misma función en unos y en otras. Ahora bien, si se nos pone una losa en la espalda para que seamos lo que no somos, la presión acaba estallando y respondemos ante esta de formas extremas, como lo haría el hombre en una situación especialmente constrictiva para él. El aburrimiento se convierte en enfermedad para todos; como sociedad, creamos espacios inhóspitos para nosotros mismos y para el prójimo de los que hay que salir para no caer enfermo.

George Sand no lo consiguió. El aburrimiento fue «el responsable de su enfermedad psicosomática» (Barry, 1976, p. 473). En *Historia de mi vida* narró cómo era su *spleen*. El aburrimiento le había arrastrado a una profunda pena que le provocaba mal carácter. Degeneró en tristeza y en dolor, hasta el punto de plantearse el suicidio. ¡Pero espere! Va a producirse otro giro dramático de los acontecimientos. Sand no achacó su aburrimiento a la sociedad, ni a la existencia, sino al mal funcionamiento del hígado. Lo consideró una enfermedad genética heredada de su madre, una que había acabado matándola y que tarde o temprano pondría fin también a su propia vida. Sand está describiendo la propensión al aburrimiento como síntoma de un hígado enfermo. Es un trastorno de aburrimiento crónico individual dependiente de las propias condiciones del sujeto, con base en una falla fisiológica que hoy podría encontrarse en la corteza insular y que, entonces, en tiempos de Sand, se seguía circunscribiendo al hígado.

Uno de los mejores amigos de Sand, el citado Flaubert, creó al personaje femenino que más sufrió por aburrimiento de todos: el de Madame Bovary. Emma es una idealista adicta a la lectura romántica que contrae matrimonio con un médico rural. No tarda

mucho en caer enferma de aburrimiento y su esposo, Charles, pierde la cabeza buscando la manera de aliviarla. Pero ella solo encuentra cura, por unos instantes, en el lujo y en los amantes, hasta que acaba suicidándose. La historia de Emma está tejida sobre una «red de inagotable *ennui*» (Tucker, 2007, p. 186) en la que se dan cita los deseos adúlteros, el exceso de expectativas y la mediocridad de la rutina conyugal. Emma, como muchas otras, se siente doblemente excluida de la vida: no puede participar en el mundo profesional, reservado a los hombres, ni en el doméstico, reservado para el servicio. En la metrópolis creían entonces las *Emmas* encontrar la emoción que tanto anhelaban, «con el tumulto de las calles, el barullo de los teatros y el esplendor de los bailes» (Flaubert, 2001, p. 114). Sin embargo, también allí topaban con el aburrimiento del que ya eran conocedores los varones.

Sin duda, nosotras estábamos peor que ellos. Nos enfrentábamos a todo aquello que a los caballeros les aburría, pero, además, contábamos con nuestras propias fuentes de aburrición (Ros Velasco y Provolt, 2020). Las que he presentado son unas pocas, pero están también las *Effi Briest* o las *De Caproux* de Fontane, mujeres que «no soporta[n] la monotonía, tampoco la monotonía de la felicidad» y que lo que más odian es «la máxima felicidad, que significa tranquilidad». Algo las ha de «perturbar y pellizcar» (2004, p. 172). Esto es lo que se conoce como *bovarismo*, una enfermedad o condición patológica que nace del aburrimiento y que hace sentir «esas náuseas de tedio que impulsan a desear la muerte» (Flaubert, 1988, p. 83). A *la adúltera más famosa de la literatura francesa* le pasa esto: la consume «un aburrimiento crónico [que] lleva a la destrucción propia y de su familia» (Bonilla, 2017). Verdaderamente, ella se suicida porque «prefiere la muerte al aburrimiento», explica la directora de la adaptación cinematográfica, Sophie Barthes.

Las novelas del tipo de *Madame Bovary* eran perseguidas por las autoridades porque se consideraba que atentaban contra la moralidad. De hecho, tras la publicación de este título de Flaubert se iniciaron acciones legales contra la editorial de Michel Lévy Fréres y contra el propio Flaubert. Ambos fueron declarados inocentes. No corrió esa suerte Baudelaire, a quien el mismo tribunal condenó por razones semejantes a propósito de *Las flores*

del mal, publicada también ese año. Quiero volver ahora sobre este *poeta maldito* para pasar de la ficción a la realidad y mostrar la esencia del *ennui* ya no a partir de personajes, sino de personas, desde el simbolismo francés.

Baudelaire, archiconocido por la famosa expresión de que la vida no es más que *un oasis de horror en desiertos de tedio*, presentó en sus creaciones una visión de la decadente experiencia fluctuante y efímera de la vida en la ciudad que conducía al aburrimiento. Un aburrimiento que dependía de la situación y que se cronificaba porque impedía cualquier respuesta creativa, hasta que llegaba a sentirse como aburrimiento existencial profundo. Esto está presente desde el primer poema que dedica «Al lector» en la mencionada colección. Al aburrimiento lo llama *monstruo exquisito* capaz de reducir la vida a cenizas. La somatización de este monstruo, el *spleen*, sin embargo, es para él un requisito de la genialidad, como en René. Del aburrimiento, decía en los *Pequeños poemas en prosa*, nace «una fuerza irresistible, como la flecha por el arco […] para ejecutar los actos más absurdos y, con frecuencia, los más peligrosos» (2014, pp. 55-56) —¿qué clase de genialidad es esta?—. Él lo sabía por propia experiencia. Por eso, a pesar de lo dicho, lo consideraba un gran enemigo, «la puerta a todos los males» (López Castellón, 1999, p. 55), en la línea kierkegaardiana.

En *El spleen de París*, Baudelaire describió «las correspondencias entre la modernidad y la melancolía, entre la vida capitalista y el tedio» (Bartra, 2018, p. 54), pero también relacionó el aburrimiento con lo patológico. El *spleen* era, para él, la somatización de la enfermedad, la causa era el aburrimiento, y la causa de la causa, la sociedad. Se trataba de la antigua melancolía hipocondríaca en una forma más moderna, que solo se curaría haciendo un «pacto con Satán» (2018, p. 54). Sin embargo, no es por la metáfora del aburrimiento como enfermedad por la que más se conoce a Baudelaire, sino por la de la nave aprisionada en el hielo y congelada para siempre. Nosotros somos la nave congelada en el hielo del aburrimiento cronificado que emana de un sistema social frente al que no se puede escapar. Hasta que, al final, acabamos haciendo estallar el hielo por los aires en infinidad de microcristales hexagonales.

En realidad, Baudelaire no padecía ninguna enfermedad. Todo lo que sucede es que el entorno en el que vive

> está cargado de negatividad, de desesperanza, de la congoja del que no espera nada porque todo a lo que aspira es irrealizable: Baudelaire muere de sed y se desespera ante un mundo que solo le dan pan, seco y duro. Las perspectivas son prácticamente nulas, y conforman arcos lúgubres bajo los que se arrastran humanos ciegos y miserables (Namdive, 2015).

Él mismo se lo confesaba a su madre un 30 de diciembre de 1857:

> Lo que siento es un desaliento inmenso, una insoportable sensación de estar aislado, el miedo continuo a una desgracia indefinida, un desconfiar por completo de mis fuerzas, una ausencia total de deseos, una imposibilidad de hallar algo que me distraiga […] Sin cesar me pregunto: Y esto ¿para qué? Y aquello ¿para qué? En eso consiste la verdadera disposición hacia el *spleen* […] no recuerdo haber caído jamás tan bajo, y haberme dejado llevar tanto tiempo por el tedio (1993, p. 160).

Una década antes, con tan solo veintiséis años, el poeta trataba de suicidarse tras dejar la siguiente nota —cuya subasta, por cierto, causó un gran revuelo hace un tiempo—: «Me mato porque encuentro el tedio de ir a dormir y el tedio de levantarme insoportables. Me mato porque soy inútil para los demás y peligroso para mí mismo». Acabó muriendo otros diez años después de aquella confesión, a causa del alcohol, las drogas y varias enfermedades venéreas. En su caso, el aburrimiento propició su triste final: «Su perversión no adquiere límites […] enfermo de tedio y necesariamente lleno de malditismo» (Serrano Monferrer, 2018, p. 16).

Otro poeta maldito que escribió sobre el aburrimiento fue Mallarmé, discípulo directo de Baudelaire. En él, Roberto Bolaño vio un ejemplo de resignación frente al aburrimiento, al estilo de Senancour:

> ¿[…] qué quiso decir Mallarmé cuando dijo que la carne es triste y que

> ya había leído todos los libros? ¿Que había leído hasta la saciedad y que había follado hasta la saciedad? ¿Que a partir de determinado momento toda lectura y todo acto carnal se transforman en repetición? ¿Que lo único que quedaba era viajar? ¿Que follar y leer, a la postre, resultaba aburrido, y que viajar era la única salida? (2003a, p. 151).

No. Lo que quería decir era que estaba resignado ante esta enfermedad. No había otra que seguir adelante, aun «sabiendo que el viaje y los viajeros están condenados a un fracaso irremediable» (Fernández, 2011, p. 60). El *spleen* de Mallarmé es, en sus propias palabras, «una enfermedad mental» (1959, pp. 172, 175). No significa esto que el aburrimiento lo sea, sino que tener que padecer aburrimiento constantemente le ha provocado la enfermedad. No es un trastorno de aburrimiento crónico individual. La responsable sigue siendo la sociedad. Su amigo Verlaine no estaba tan seguro sobre el origen del problema. Siempre hablaba de ese «tedio de no se sabe dónde» (OPC 193, II, 14 [1981, p. 157]) ante el que, tras ofrecer mucha resistencia, también acabó cediendo.

De Verlaine me encanta su taxonomía sobre el aburrimiento:

> ¿No habéis notado, compañeros y lectores, lo tentador que es el aburrimiento? Tanto más tentador cuanto que se manifiesta de muchas formas: el aburrimiento de languidecer en la oscuridad para los jóvenes de letras; el eterno declive y la larga deuda de la mayor parte de la «gloriosa» *gloria in profundis*, o *in extremis*, como se desee; el aburrimiento de las damas por un vestido en el que el modisto cometió un error, o por ese amante u otros demasiado o no suficientemente diligentes o celosos; el aburrimiento de que el niño aprenda o de que el maestro enseñe; ¡aburrimiento de vivir, en definitiva, para todos, en todas partes y todo el tiempo! (OPr 306 [1972, p. 306]).

También me gusta que me haga dudar de las intenciones de Mallarmé. ¿Y si, al final, sí que estaba hablando de aburrimiento crónico individual? Solène Thomas, que se ha curtido en la lectura de los dos, está convencida de que esto que Verlaine considera un mal congénito tiene que ver con el carácter melancólico del individuo; no hay necesidad de buscar culpables fuera. El aburrimiento nace del cuerpo, de la carne, de la sangre y los nervios, influidos todos ellos por los ciclos de la naturaleza, como

en la vieja teoría humoral. Se distingue en los simbolistas una tendencia a comprender el aburrimiento en los términos de un trastorno con sustrato físico, dependiente del individuo, como sucedía en el Renacimiento. Es un aburrimiento profundo melancólico que se engendra por uno mismo y que se queda en uno mismo.

De su joven y tormentoso amante, Rimbaud, ya se decía directamente que era *propenso al aburrimiento* (Thomas, 2015). Al ojear su correspondencia, pronto se descubre que llevó sobre sus hombros la pesada carga del aburrimiento crónico a lo largo de toda su vida: «Estoy espantosamente aburrido» (2014, p. 53), le decía a Ernest Delahaye en 1873; «Me aburro mucho, siempre. No he conocido a nadie que se aburra tanto como yo» (2009, p. 249), se lamentaba en 1888. Todo lo que al principio le resultaba estimulante, incluida su relación con Verlaine, acababa por producirle hastío. Por suerte para él, murió a la temprana edad de treinta y siete años y se libró de su enfermedad para siempre. Lo cierto es que Rimbaud nunca llegó a hablar de su aburrimiento en los términos de una enfermedad. Han sido los lectores y estudiosos de su vida y obra quienes han coincidido en resaltar que fue víctima del *indestructible virus del aburrimiento* (Robb, 2017) o de la *enfermedad de efectos extraños* (Dupas *et al.*, 2017).

Espero haber podido demostrar, hasta ahora, que el *ennui* del XIX tiene un claro carácter patológico en todas sus formas, aunque no significa eso que lo patológico que habita en ellas sea siempre igual. Desde Senancour hasta Rimbaud se ve una evolución en la raíz de esta patología que va desde el aburrimiento profundo como consecuencia de la sociedad hasta la propensión al aburrimiento como condición psicológica, pasando a ratos por las anécdotas marginales que aluden a la bilis negra. Lo importante aquí es que la responsabilidad del padecimiento se ha ido desplazando desde lo social hasta lo individual. Recuerda de nuevo un poco a lo que había pasado en el Renacimiento. No es sorprendente, por tanto, que especialistas en medicina general y en salud mental, a lo largo de este siglo, se interesasen por el aburrimiento y lo tratasen como enfermedad, en sentido literal, sentando el precedente del preponderante acercamiento actual a este fenómeno desde la psicología y la psiquiatría.

Antes del XIX, el discurso médico en torno al *ennui* se circunscribía a la melancolía, asumiendo un estado nosográfico que constituía una enfermedad. Así describía su sintomatología el médico Boissier de Sauvages en su *Nosología metódica*:

> Estoy viendo a una paciente que está molesta por la cefalea punzante y en la que las pulsaciones aumentan agresivamente. Esta mujer tiene cada mes una pérdida muy abundante; se ha vuelto clorótica, está pálida, y su apetito es feroz. Su sangre es caliente y acre, lo que le causa una histeria en los periodos entre reglas. Hay una enfermedad en la que este síntoma es constante: la melancolía inglesa o el aburrimiento de la vida (1771, p. 436).

Sin embargo, a comienzos del siglo, la causa del aburrimiento, desde el punto de vista de la medicina, empieza a encontrarse en una mezcla de elementos de naturaleza social, ambiental e individual. En 1803, el médico Louis Vitet anunciaba, en su tratado de *Medicina expectante*, que el aburrimiento, que hacía que la vida fuese insoportable por culpa de las comodidades de la sociedad, cuyos síntomas eran la tez pálida, el aire triste, el pulso débil, la delgadez, el insomnio, la locura o el deseo de muerte, era algo incurable. Poco después, los médicos Jean-Noël Hallé y Jean-Baptiste-Jacques Thillaye lo definían, en el *Diccionario de las ciencias médicas* de 1812-1822, como el «tormento más doloroso de soportar que trae consigo un desorden considerable» (1819, p. 255). Su naturaleza, explicaban, residía en el absolutismo del objeto, en la insuficiencia del objeto presente que carece de interés, en nuestra *incapacidad* para interesarnos por los objetos presentes, debido al recuerdo de los ausentes, en el paso de una ocupación fuerte a una vacía de interés y en la vida de las ciudades caracterizada por el lujo, el tumulto y la agitación. En este mismo diccionario, el psiquiatra Jean Étienne Dominique Esquirol integraba el aburrimiento en la etiología del suicidio:

> La hipocondría es la causa más común de la perdición o del aburrimiento de la vida, que a menudo da lugar al suicidio […] El *aburrimiento de vivir*, el *taedium vitae* conduce al asesinato de uno mismo. Aunque el aburrimiento parece ser un estado pasivo, no es sino

> un motivo para la acción: tal fue la opinión de varios filósofos, y observé que el aburrimiento fue la causa por la que algunos monomaníacos actuaron así para curarse del aburrimiento […] El odio a la vida es un estado activo porque supone una especie de irritación, una exaltación de la sensibilidad (1821, pp. 214, 227, 226).

Los médicos franceses Paul Moreau de Tours y Pierre Jousset estuvieron completamente de acuerdo con esta asociación entre aburrimiento y suicidio, como mostraron en el *Diccionario de medicina y cirugía práctica*, dirigido por Gabriel Andral de 1829 a 1836. En 1858 Jousset lo volvió a confirmar.

Una de las cosas que más llaman la atención, en este sentido, es el traspaso que se produjo desde la literatura hasta la medicina, y viceversa, en lo que respecta a la comprensión del aburrimiento como patología, trastorno o enfermedad:

> Esta relación es siempre circular: los textos médicos que citan textos literarios, en realidad, toman prestadas fuentes que a su vez están impregnadas de medicina, y así indefinidamente. En tanto que vuelven de un texto a otro resulta imposible distinguir entre lo médico y lo literario […] Entre poetas, médicos ingleses, después alemanes, luego franceses, desde el Renacimiento hasta el siglo XIX, los intercambios y la permeabilidad son la norma en la constitución del conocimiento. La resemantización del «aburrimiento» en los albores del siglo XIX obviamente no está exenta de la ayuda de los textos literarios que, desde Rousseau a Chateaubriand […] marcan el surgimiento de una conciencia romántica, basada explícitamente en una historia del progreso de la civilización y sus efectos en el individuo, en una teoría de los trastornos políticos y sus consecuencias morales y físicas, en una antropología social y médica que distingue formas y grados de sensibilidad, adquirida o innata, según las edades y el sexo, y que define las propiedades y la influencia de los lugares que se ofrecen al sujeto para satisfacer sus necesidades de sociabilidad o soledad. El pensamiento de los médicos que en los albores del romanticismo describen las patologías del «aburrimiento» ha sido profundamente modelado por esta cultura (Rigoli, 2018).

El médico Maurice Roubaud-Luce citaba a Chateaubriand y tomaba a René como estudio de caso en sus *Investigaciones médico-filosóficas sobre la melancolía*: «Este estado del alma [el

aburrimiento] […] produce el dolor de la vida y conduce al suicidio. Nadie ha explorado tan a fondo este tema como Chateaubriand, en su episodio de René» (1817, p. 38). También el psiquiatra Jean-Pierre Falret aludía a René, en *Sobre la hipocondría y el suicidio*, para diagnosticar el trastorno melancólico, dejando constancia de que la descripción de este personaje había ayudado a establecer en medicina un conocimiento exacto de semejante estado mental y a diagnosticarlo como

> predisposición hereditaria, oleada de pasiones, estado de inteligencia en una variedad de melancolía conducente al suicidio descrito con gran gravedad, remisión de la enfermedad tras la llegada de su amada hermana, curación completa cuando un mal real sucede a un mal imaginario (1822, p. 54).

Escritores como Paul Bourget intentarían más tarde facilitarle el trabajo a los médicos con obras como *Ensayos de psicología contemporánea*, que diseccionaban la personalidad y el aburrimiento de otros escritores como Baudelarie, Renan, Flaubert, Taine o Stendhal.

A medida que avanzaba el siglo hacia su ecuador, lo que iba teniendo lugar era una reactivación de la psicofisiología clásica del aburrimiento. Si en las ediciones del *Diccionario de la Academia Francesa* desde el 1690 hasta el 1777 era difícil apreciar el parentesco del aburrimiento con los trastornos psíquicos, a partir de la edición de 1835, la sexta, esto cambiará definitivamente. *Ennui* se define entonces como

> lasitud, languidez, fatiga mental, causada por algo sin interés, monótono, desagradable o demasiado prolongado en el tiempo. *Experimentar aburrimiento. Provocar o causar aburrimiento. Un aburrimiento mortal. Esta lectura no puede hacerse sin morir de aburrimiento*. También se dice, especialmente, de ese desaliento del espíritu en el que todo nos cansa y por el que no encontramos placer en nada. *La ociosidad engendra aburrimiento. Estar abrumado por el aburrimiento. Caer en el aburrimiento profundo. El aburrimiento es a veces más difícil de soportar*

que el dolor físico. El aburrimiento de la vida, el hartazgo de la vida. ENNUI significa también ansiedad, tristeza, desagrado, preocupación, y en este sentido se usa a menudo en plural. *Esta cuestión le provocó muchas preocupaciones. Las preocupaciones de la vejez. Las preocupaciones mortales. Esto sirve para suavizar los problemas, para amedrentar los problemas.*

En el *Diccionario de la lengua francesa* de 1863, el médico lexicógrafo Émile Littré da un paso más hacia la psicología hablando del aburrimiento como «tormento del alma causado por la muerte de personas amadas, por su ausencia, por la pérdida de la esperanza o por cualquier desgracia» y como «vacío del alma privada de acción o interés en las cosas» (p. 1406). ¿Privada por qué? ¿Por la sociedad o por una falla interior?

La cosa no siempre estaba clara, y, como cabe esperar, no todos los médicos concebían el aburrimiento como el resultado de un problema individual, sino que volvían una y otra vez sobre las causas sociales de su experiencia. Isidoro Bricheteau, el alumno del experto en enfermedades mentales Philippe Pinel, entendía que el hombre estuviese disgustado con la existencia, regada de amargura e injusticias de todo tipo, y confesaba, en la *Enciclopedia metódica*, que, a su juicio, este disgusto, además de razonable, honraba a quienes lo padecían, porque mostraba que eran capaces de percatarse de las miserias de la vida: «Las personas melancólicas que viven en sanatorios, e incluso aquellos que llegan a suicidarse, son casi siempre almas honestas» (1822, p. 100). Para él, el aburrimiento no requería de una cura. Lo que hacía falta era, sin embargo, una dosis de simple aceptación. Pinel, por su parte, no reconocía el aburrimiento como el estado de una entidad mórbida ni le otorgaba ningún lugar particular en sus tratados.

Asimismo, el médico Brière de Boismont se distanciaba, en el que parece ser el primer trabajo serio sobre el aburrimiento en la medicina de la época, *De l'ennui, taedium vitae*, de aquellos que, como su maestro Esquirol, trataban de conjurar una enfermedad del aburrimiento. Consideraba este estado como algo totalmente alejado de la locura. Según sostenía, «no hay necesidad de estar

loco para ser mordido en el corazón en el tiempo presente por el aburrimiento y el asco por la vida» (1850, p. 22). Para Boismont, el aburrimiento era, como mucho, «una enfermedad moral de la civilización moderna» que, «a diferencia de la melancolía, no surge de un trastorno de la mente y, por lo tanto, no cae en el caso patológico» (Thomas, 2015, p. 61). El *ennui*, para el psiquiatra, bien podía ser la definición de la locura simulada de Hamlet, como confirma en su *Fisiología*. Ni René ni Obermann estaban trastornados, pero sí muy afligidos por el aburrimiento. Ambos personajes son de nuevo recuperados por el historiador de la medicina francesa Claude François Michéa para normalizar el hecho de aburrirse sin apelar a la enfermedad.

En las últimas décadas del XIX, la tendencia médica a comprender el aburrimiento como enfermedad se fue desvaneciendo. El aburrimiento perdió una vez más su visibilidad en la medicina, imponiéndose, en su lugar, las representaciones literarias en las que los aburridos se identificaban con los síntomas de sus personajes. Resurgirá, sin embargo, como tema de interés para la salud mental a partir del libro de Émile Tardieu *L'ennui. Étude psychologique*. Tardieu decía que

> el aburrimiento […] es alternativamente la agitación y el abandono, la nostalgia de lo irrealizable y el escepticismo del que ha vivido demasiado; está en el punto de partida de la vida que se embriaga y aspira febrilmente al pleno desarrollo y al gozo, y volverá a encontrarse en la desesperación, término de ilusiones, que lleva al suicidio […] *es un sufrimiento que va desde el malestar inconsciente a la desesperación razonada; condicionado por las causas más diversas, su razón primera es un relajamiento apreciable de nuestro movimiento vital. Es ante todo enteramente subjetivo y se traduce en los estados del alma llamados disgusto, desaliento, impotencia, humor desapacible, cólera sublevada* (1904, pp. 2-3).

Entonces, el contexto social volvió a desaparecer dejando paso de nuevo a la enfermedad somática. Los análisis de Tardieu se conducían a través de las representaciones literarias, tomando como estudio de caso a los protagonistas de las consabidas obras sobre

aburrimiento del siglo anterior. Por ejemplo, de Obermann decía que su aburrimiento

> tiene su origen en un vicio radical de su fisiología, en una mala conformación de su ser. Se trata de un estado de debilidad orgánica irremediable para siempre que le condena a una existencia imperfecta, mutilada […] Obermann sería clasificado hoy entre los neurasténicos (1904, pp. 364-365).

El mal del aburrimiento, de nuevo anclado en el cuerpo, en cuestión de unas pocas décadas, se convertía definitivamente en «una verdadera enfermedad» (1904, p. 156), una parecida al actual aburrimiento crónico individual:

> El tedio por agotamiento tiende a consolidarse y llega a hacerse crónico; se hace sentir en nosotros por laxitudes que abruman, desorden mental, impulsos raros; es el hundimiento de nuestra vida que disminuye en la hipocondría y la impotencia, en la ruina y la enfermedad. Nos tocamos y sentimos en los dedos el frío del mármol; nuestro pensamiento pide auxilio, y el letargo que se apodera de nosotros se sobrepone a los impulsos espasmódicos (1904, pp. 23-24).

A Tardieu le siguió en la misma época el psiquiatra Henry le Savoureux con su trabajo *Spleen*, de 1913. En su inventario sobre las enfermedades de fin de siglo consideró la melancolía —también llamada astenia, psicastenia, despersonalización o anhedonia— como una más.

Lo que nos queda después de este capítulo es una tensión sin resolver. Por una parte, el aburrimiento parece ser un estado patológico, una enfermedad mental con sustrato físico de la que deben encargarse los profesionales de la salud a través de la terapia y la higiene. Por otra, se pinta como una experiencia lúcida de la imperfección del mundo. Ambas cosas son ciertas e incluso pueden cohabitar. Se lo dije desde el principio: ni todo en el aburrimiento es ambiental, ni todo es individual, no todo es blanco o negro. En la mayoría de los casos, una parte de la dolencia depende de las posibilidades del entorno, la otra de la psique y del cerebro del que se aburre. Pero esto lo sabemos ahora, no hace ciento cincuenta años. A principios del siglo pasado, estas dos aproximaciones a la

naturaleza del aburrimiento se enfrentaron con más fuerza que nunca. Por un lado, estaban los que asumían que la causa del aburrimiento era la sociedad (filósofos, sociólogos, teóricos críticos…). Por otro, los que entendían que se trataba de una patología individual (psicoanalistas, psicólogos, psiquiatras…). A ratos, unos y otros aunaron fuerzas, pero la mayor parte del tiempo trabajaron por separado. Lo bueno fue que el estudio del aburrimiento se especializó mucho. Lo malo, que el análisis de una realidad tan compleja, llevado a cabo desde una sola disciplina, estando a conciencia incomunicada del resto, siempre arroja conclusiones sesgadas.

Capítulo 5

Comportamientos enfermizos y patológicos frente al aburrimiento democratizado

> Hay algo más terrible que un infierno de sufrimiento, un infierno de ocio.
>
> VICTOR HUGO, *Los miserables*, 1862

Se suele decir que el aburrimiento pertenece a quienes tienen tiempo libre. ¿Pero acaso no puede sentirse aburrimiento por lo opuesto, esto es, por la carencia de tiempo para aburrirse? ¿Qué cree usted que es peor? La acedia medieval podía ser el resultado del exceso (*ociositas*) o la falta (*tristitia*) de *tiempo del poder*, experiencias equivalentes a las del aburrimiento sencillo y del aburrimiento complejo, respectivamente. Hacia el *fin de siècle*, la enfermedad del aburrimiento, metafórica o real, campaba a sus anchas de una punta a otra de Occidente. La aristocracia la conocía bien, llevaba más de un siglo luchando contra ella. Nos lo hizo saber a través de personajes ficticios por medio de los que desahogó sus frustraciones y expuso sus zozobras respecto de la vida moderna. Nos lo comunicó en sus diarios, correspondencias y autobiografías. Pero «la enfermedad de las gentes felices», que dice Tardieu, estaba a punto de dejar de afectar solo «a los hartos y a los ricos» (1904, p. 155). La clase obrera estaba hastiada del ritmo de la fábrica. La vida acelerada, las presiones horarias, la puntualidad, la precisión, la realización del «aburrido trabajo mecánico diario» que no demandaba ningún tipo de exigencia mental (Simmel, 1983, p. 419), la ausencia de valores y la falta de compromisos significativos necesarios para alcanzar una existencia auténtica, una vida plena, una vida libre, habían hecho mella en los engranajes humanos de la cadena de producción. La mano de obra se sentía

alienada, aburrida por la falta de tiempo para aburrirse, y quiso romper las cadenas que le oprimían. Y las rompió; para bien o para mal, las rompió.

Cuestiones como el paso inexorable del tiempo, la angustia resultante de su conciencia o la preocupación por el aburrimiento no fueron, en apariencia, prioritarias en la literatura marxista, salvando quizá los *Manuscritos de economía y filosofía* de 1844. Sin embargo, estaban de alguna manera implícitas en su discurso sobre la alienación del trabajador por el discurrir de la economía, como consecuencia del desarrollo de las fuerzas materiales de producción bajo el capitalismo. Para Marx, el aburrimiento sería la consecuencia generalizada de la civilización que engendró y heredó la Revolución Industrial, cuya característica constituyente es, básicamente, la organización económica, política, social y cultural establecida por el nuevo orden de la oferta y la demanda. Pero esta saciedad no afectaba por igual al burgués y al proletario. La irracionalidad del sistema social también conducía a la miseria moral y al tedio a los que hacían funcionar la cotidianidad, pero de una manera especial, porque el trabajador alienado

> en su trabajo […] no se afirma, sino que se niega; no se siente feliz, sino desgraciado; no desarrolla una libre energía física y espiritual, sino que mortifica su cuerpo y arruina su espíritu. Por eso el trabajador solo se siente en sí [*bei sich*] fuera del trabajo, y en el trabajo está fuera de sí. Está en lo suyo cuando no trabaja y cuando trabaja no está en lo suyo. Su trabajo no es, así, voluntario, sino forzado, *trabajo forzado*. Por eso no es la satisfacción de una necesidad, sino solamente un *medio* para satisfacer las necesidades fuera del trabajo (I, XXIII [2013, pp. 138-139]).

Marx lanzó al trabajador enajenado el mensaje de que debía buscar la anhelada felicidad en otro quehacer distinto del trabajo, como en el «comer, beber y engendrar» (I, XXIII [2013, p. 139]). Entonces, el obrero quiso sentir el privilegio del burgués y disponer de tiempo libre:

> A su modo, con sus modestos medios, la nueva clase obrera está comprometida en una lucha de enorme importancia contra la plaga del

> mundo moderno: el aburrimiento, la monotonía del proceso de trabajo, el orden de la ciudad funcionalizada, burocratizada (Lefebvre, 1978, p. 121).

Su lucha consistió, precisamente, en rebelarse contra la falta de tiempo para el aburrimiento, una trampa en la que ya había caído la clase acomodada un siglo antes. ¡En el ocio estaba la clave! ¿Cómo no lo habíamos visto? ¿Acaso iba a tener el trabajador más suerte que el romántico? ¿O, por el contrario, se toparía, como aquel, con el aburrimiento situacional? ¿Le esperaba el mismo destino? Le esperaba el mismo destino. Abrazó la paradoja de «librar la vida de las molestias clásicas […] al precio de nuevas torturas» (Blumenberg, 2007, p. 251). En su sueño de erradicar el *radikale Langeweile*, encontró el *vulgäre Langeweile*, que decía Kracauer. Es llamativo cómo, a veces, el conseguir lo que uno desea puede convertirse en el mayor de los calvarios.

En el cambio de siglo se sabía que se aburría todo el mundo: los que trabajaban y los que no, los ricos y los pobres, aristócratas y proletarios, hombres y mujeres, tanto si vivían en la ciudad como en el campo, de las formas más complejas y de las más sencillas. Occidente se había convertido en un centro de «entrenamiento para el nuevo aburrimiento» y los espacios de trabajo y ocio «en salas de ensayo para la sublimación de la individualidad a la eficiencia disciplinada» (Ferrell, 2016, p. 10). El aburrimiento no se manifestó con frecuencia suficiente ni por tantas personas hasta este momento. Entonces su queja se *democratizó*, y, al hacerlo, trajo consigo un problema de enormes magnitudes. A partir de entonces, «hay que divertir no solo a unos pocos ricos sino también a grandes multitudes» (Safranski, 2017, p. 37).

¿Cómo distraer a una masa aburrida por una situación inamovible que se cronifica y hace dudar del sentido de todo, sin que acabe produciéndose un suicidio colectivo? Poniendo en funcionamiento el mecanismo del progreso capitalista al servicio del entretenimiento. La solución correctiva y de contrapeso frente al aburrimiento democratizado se materializó en el nacimiento de la industria cultural de entretenimiento masivo. A principios del siglo proliferaron los cines, los parques temáticos, los estadios, los museos y las galerías. Se trataba de acabar con el malestar a través

de la «*intensificación del estímulo nervioso*», provocando el ansia del «rápido e ininterrumpido intercambio de impresiones externas e internas» (Simmel, 1977, p. 2). Así, sin más, había «florecido toda una industria para que la gente no se aburr[iera] mortalmente» (Safranski, 2017, p. 37).

Pero en este *astuto* movimiento había una doble polaridad. Al principio, la cultura del entretenimiento masivo dejó entrever una vida metropolitana que exigía un estado constante de alerta. Las ciudades eran cada vez más grandes y en ellas tomaba forma el *locus* de lo cotidiano. Las gentes trataban de abandonar el medio rural para instalarse en el centro del bullicio. Las calles se plagaban de automóviles y camiones, de ruido industrial, de fachadas de ladrillo. El ocio era novedoso y constante. Sin embargo, con el tiempo, la necesidad de este mismo exceso de atención sobre lo que se daba en grandes cantidades, pero de una manera siempre repetitiva, dio cabida nuevamente al aburrimiento; a un aburrimiento mucho más profundo:

> El placer se petrifica en aburrimiento, pues para seguir siendo tal no ha de costar esfuerzo […] El espectador no ha de necesitar ningún pensamiento propio: el producto indica toda reacción […] Toda conexión lógica que exija esfuerzo intelectual es cuidadosamente evitada (Adorno y Horkheimer, 2007, p. 150).

La cultura de masas entrañaba el aburrimiento en que incurría a la larga un tipo de entretenimiento que buscaba la generalidad y evitaba despertar el pensamiento. Fichte ya había dicho, décadas antes, como los antiguos, que solo el cultivo intelectual que requiere del ejercicio mental era capaz de revertir el estado de aburrimiento. En *Los caracteres de la Edad Contemporánea*, el precursor del idealismo alemán sostenía que la sensación de repetición de todo se debía a la ausencia de las ideas: «La idea, y solo la idea […] satisface y hace feliz al espíritu. Una edad que carece de la idea ha de sentir necesariamente por ello un gran vacío que se patentiza como un tedio infinito» (1976, p. 76). Estaba en lo cierto. Pero para el siglo pasado ya era tarde. En lugar de recurrir al entretenimiento fácil, al pasatiempo, debimos encomendarnos al entrenamiento del intelecto, pero nadie nos educó para hacerlo. Nos

faltaron *algunas lecciones sobre el destino del sabio*.

El aburrimiento fue «el precio a pagar por ese salto en eficacia productiva y entretenimiento fácilmente accesible, […] banal y estandarizado» (Gardiner, 2019, p. 291). «El ocio» se volvió en sí mismo «tan aburrido, predecible y rutinario como el lugar de trabajo, si no más» (p. 292). Lo que quedó, después de este chasco, fue una masa sumergida en la disyuntiva existencial entre expectativa y experiencia, como anuncia Ferrell. Un aburrimiento existencial nacido del aburrimiento de nuestra propia respuesta frente al aburrimiento situacional. Nunca este fenómeno había alcanzado una complejidad de tal calibre. El aburrimiento profundo masivo por exceso de todo y de nada apresuró la *angustia* y la *náusea*. Me dirá usted: ¡pero eso ya había pasado en el anterior cambio de siglo! Cierto, pero no a esta escala, ni por las mismas razones.

No es fácil decir qué produce más malestar, si estar aburrido por el hecho de no hacer nada o aburrirse haciendo algo que se supone que nos iba a librar del aburrimiento. En el primer caso, al menos todavía nos queda la expectativa de aliviar el aburrimiento si nos decidimos a emprender alguna acción contra él, mientras que, en el segundo caso, todas nuestras esperanzas se han visto arruinadas y ya no nos queda más que la angustia de sentirnos atrapados. A veces el remedio puede ser peor que la enfermedad, más aún cuando potencialmente todos somos enfermos y confiamos en una solución que fracasa. Kierkegaard lo había dejado claro: cuando lo único que quede sea que no quede nada, el aburrimiento profundo, de corte puramente existencialista, nos acabará consumiendo a todos en una «eternidad sin contenido, una felicidad sin gusto, una profundidad superficial, un hartazgo hambriento» (XIII [2006b, p. 357]). Todo lo que restaría sería el reflejo de la nada, la amenaza del tiempo vacío, la existencia desnuda, en la que no hay huida posible hacia el mundo, que se ha vuelto opaco y ha perdido para siempre su significado. El aburrimiento ya no se presentaría más como una experiencia separada, sino que sería la propia forma de la existencia humana, dice en *La enfermedad mortal*. ¡Y todo por intentar engañar al aburrimiento por la vía rápida!

Lo único que quedaba ya era la angustia:

> Qué tremendo es el tedio; tremendamente tedioso; no conozco expresión más poderosa, más certera; pues solo lo igual se reconoce en su igual… Permanezco tendido, inactivo; lo único que veo es el vacío; lo único de lo que me alimento es el vacío; lo único en lo que me muevo es el vacío. Ya ni siquiera sufro dolor. *Summa summarum*: no me apetece nada de nada (Kierkegaard, 2006a, pp. 61, 46).

¡Qué vértigo! ¿Se siente ahora al borde del abismo? Es la realidad del que está muerto en vida. ¡Si tan solo hubiésemos depositado nuestra fe en la filosofía y el cultivo de la virtud! ¿Por qué no nos dedicamos a desarrollar los talentos? ¡¿Por qué consentimos que el aburrimiento nos convirtiese en criaturas estériles?! ¡La angustia! Y la náusea. La *nausée* de Sartre, la que sentimos cuando caemos en la cuenta de que somos responsables de haber creado un mundo en el que «hay *demasiado* y, al mismo tiempo, *no hay suficiente*. Insuficiencia porque hay demasiado, demasiado porque no hay suficiente» (*apud* Bartra, 2018, p. 73). Sabiéndonos libres, garantes de nuestras elecciones y acciones, el tedio existencial se apoderó de nosotros porque intentamos rehuir la angustia en la mala fe. ¡Culpables! Culpables, otra vez. La náusea cósmica nos invadió, la de *El ser y la nada*, por renunciar cómodamente a la libertad. Tantas quejas sobre su falta y fuimos nosotros mismos quienes dejamos que otros decidiesen. Aquí es donde nos encontramos hace un siglo.

Todavía quedó una *escapatoria*: «Reafirmar la personalidad propia adoptando las peculiaridades más tendenciosas; esto es, las extravagancias» (Simmel, 1977, p. 8). Una afirmación compulsiva y desenfrenada de la identidad podía poner freno a la impotencia y la desesperación, sostenía Kierkegaard. Hay que hacer cualquier cosa para aturdirse y no caer en la desesperación existencial, como dice el Antoine Roquentin sartreano. Hundirse es una opción; resistir es la otra, la única válida para no quedarse atrapado en la figura del *blasée* que ya ni se inmuta ante la constante corriente de imágenes. En las víctimas del penúltimo cambio de siglo, reprimidas y enajenadas, todavía «albergaba una chispa creativa, un deseo latente de autenticidad y libertad que, en última instancia, buscaba una expresión externa» a través de «actos desesperados» con los que llevar a cabo su historia (Gardiner, 2019, p. 292).

Entonces llegó el tiempo de la evasión a cualquier precio. El aburrimiento sacó a pasear sus espacios más incómodos como últimos asideros a los que huir:

> Vivimos en un desierto de aburrimiento, en un desierto infinito de aburrimiento, que comienza con nuestro nacimiento y acaba con nuestra muerte, pero en el cual hay un oasis en el que se producen los actos más inhumanos, más bestiales, más repulsivos para cualquier tipo de épica […] que a la vez nos conceden un instante de soberanía total […] [y] nos arranca del aburrimiento (Bolaño, 2003b).

La salvación aún era posible; «nuestra raza no se ha visto obligada durante todas estas edades a través de ese tamiz de peligros que llamamos Selección Natural para venir ahora a sentarse con paciencia en el aburrimiento», dice Stevenson en *The Day After Tomorrow* (1898, p. 298). Pero requería de un estallido brutal, del que solo se produce a través de la transgresión, del espectáculo de la muerte y del sufrimiento propio y ajeno: «Para salir del aburrimiento, para escapar del punto muerto, lo único que tenemos a mano, y no tan a mano, también en esto hay que esforzarse, es el horror, es decir el mal» (Bolaño, 2003a, p. 151). Repulsión, miedo, enfermedad, animalismo, primitivismo, infantilismo, regresión, bestialidad, violencia, morbo, lascivia… ¡Había que hacer que *las ciento veinte jornadas de Sodoma* pareciesen un juego! El problema está en que esto de ser transgresor es algo muy subjetivo. Para algunos, puede ser cometer una infidelidad, pero otros pueden sentir la necesidad de matar (o de matarse).

En esta posición observamos, desde el siglo anterior al que nos precede, a un prematuro y desesperado Baudelaire. Sartre aseguraba, en la obra que lleva el nombre del poeta, que Baudelaire estaba obsesionado con la búsqueda de la singularidad y con el deseo perpetuo de novedades, hasta el punto en que pretendió encarnar al más irremplazable de los seres. «Entonces», dice Tollinchi, «se entiende por qué la enfermedad, los hospitales, la miseria o la mugre le atraen tanto», y «lo mismo dígase del empeño en calumniarse a sí mismo, de hacerse desagradable, de ponerse en ridículo, de querer pasar por homosexual, de su atracción por Satanás» (2004, p. 150). En su arbitrariedad radicaba el «modo de

combatir el dolor causado por el *spleen*» (Pascual Gay, 2014, p. 53). Baudelaire, enfermo de aburrimiento, auténtico *flâneur*, se convertía en el *dandy* que exhibe su aburrimiento con un talante displicente porque sabe que las drogas y el sexo sin control le van a salvar. Lo mismo le pasa a Verlaine, otro provocador que, hasta que se convirtió al catolicismo, se dio a los placeres de la carne, atrayendo una muerte precoz. ¿Y qué decir de Rimbaud? Sentía ansia por sufrirlo todo, por convertirse en el *enfant terrible*.

Pero a principios del XX, la experiencia real del vacío por el aburrimiento animaba a buscar la compensación mediante la amplificación, llegando a poner al descubierto los «más íntimos deseos de muerte» (Blumenberg, 2011, p. 539). De esto también existía algún precedente en el XIX. Según cuenta Blumenberg en el inédito UNF 373-375, el dramaturgo Friedrich Hebbel se había planteado por qué una persona no podía cometer un asesinato únicamente para escapar del aburrimiento. Ello mientras su contemporáneo, el novelista Théophile Gautier, legaba para la posteridad la frase *plutôt la barbarie que l'ennui*. «La naturaleza estética de las revueltas contra el aburrimiento» (Blumenberg, 2011, p. 537) dejaba a menudo entrever un gusto macabro por la destrucción personal y colectiva. Es algo que puede apreciarse especialmente en una pareja de moda del momento; me refiero a la compuesta por Valéry y Gide.

> Valéry, que creía haber dado con el sistema ideal del perfeccionamiento humano, el sistema que respondería a sus preguntas sobre el origen y el funcionamiento del hombre, del mundo y del universo, siente un dolor absoluto, como siente un aburrimiento absoluto y una angustia que se acerca a la angustia existencialista (De Benito Rodríguez, 2016, p. 16).

El poeta parisino siente una náusea que le come por dentro:

> Amores, alegrías, angustias, todos los sentimientos me espantan o me aburren, y el espanto no estorba al aburrimiento. Tiemblo con hastío y la mayor inquietud puede entreverse en mí con la certidumbre de su vanidad, de su simpleza, con el conocimiento de ser la víctima y el prisionero de lo que de mí resta, encadenado a lo que sufre, espera, implora, se flagela, junto a mi fragmento puro. ¿Por qué me devoras si he previsto tu mordedura? […] El tedio, el aburrimiento, es el

> sentimiento que uno tiene de ser él mismo un hábito, una costumbre, y de vivir… una *no existencia sensible*, como si tuviera uno la propiedad de percibir que uno no es. ¡Percibir que uno no existe! El tedio es, en fin, la respuesta de lo mismo a lo mismo (Valéry, 1977, pp. 119, 88).

Su estrategia para alejar «el gran defecto universal, el aburrimiento» (De Benito Rodríguez, 2016, p. 80), consistía en negar el yo, el *Non moi*, para afirmarse después. Vaciarse para volverse a llenar. ¿De qué? De ideas morbosas y estrepitosas para los individuos «cuyo espíritu solo se nutre ya, en cierto modo, de variaciones bruscas y de excitaciones siempre renovadas» (II, 1 [1956, p. 10]). Solo la brutalidad es capaz de doblegar el aburrimiento, hasta el mismísimo «deseo apocalíptico de la gran guerra» (Blumenberg, 2011, p. 538).

En la correspondencia entre Valéry y Gide se descubre que ambos llegaban a sentir una cierta envidia por los soldados que, durante los hechos acontecidos el 1 de mayo de 1891, habían asesinado a diez manifestantes contra la última guerra europea del XIX para esquivar el aburrimiento. En la carta de Valéry a Gide, la noche del 8 de mayo de 1891, le escribió:

> No quiero hablarte otra vez sobre el aburrimiento de mis días y el miedo de mis largas noches, pero es horrible estos días […] A esos soldados que disparan contra la multitud los envidio […] Mi mente débil se ha hecho acopio hasta el aburrimiento de muchos libros y cosas bonitas, ha agotado una forma de arte en un espasmo rápido y ahora me encuentro frenético […] Casi deseo una guerra monstruosa con la que huir […] Los días son un bostezo de aburrimiento […] ¿Te sorprende este bárbaro? (1955, pp. 82-83).

A lo que Gide le respondió, con gran complicidad, en la mañana del 12 de mayo de 1891: «¿Eres tú, este guerrero? ¡Ah! […] tú también sueñas con los temblores de las armas y la sangre» (1955, p. 83). Para Gide, el aburrimiento, ese *odioso buitre carroñero*, era un mal contra el cual no resultaba sencillo luchar. Decía en su *Journal 1889-1939* que, junto con el orgullo, el aburrimiento era el producto más auténtico del infierno. Por aburrimiento, muchos sintieron «el estallido de la Primera Guerra Mundial […] como una

experiencia excitante y la posibilidad de una gran aventura», se lamentaba Agnes Heller (1980, p. 53). Quienes la vivieron de verdad, desde dentro, no encontraron en ella más que otra fuente de aburrimiento. Blumenberg contaba en el fragmento no publicado UNF 2348 que el condecorado combatiente de la Triple Alianza Berthold Feuchtwanger acabó confesando que muchas de sus hazañas habían estado motivadas únicamente por apuestas que había hecho con el oficial superior para matar el aburrimiento. ¡Había dado muerte a otros solo para no aburrirse! Hace cien años, el aburrimiento costaba más víctimas que el odio. Probablemente, también estuvo en parte detrás del genocidio nazi. El propio Hitler había sido diagnosticado por su médico como una persona con gran propensión al aburrimiento.

La necesidad de escapar del tedio no solo iba aparejada de la expectación por la barbarie, las guerras y la muerte del prójimo. Una forma peligrosa de autoafirmación extenuante se materializaría en la autodestrucción, que ya era conocida por los simbolistas franceses. El consumo de drogas comenzó a traspasar las fronteras de la prescripción médica. Freud y Hammond fueron dos buenos ejemplos de cómo se llegó a «considerar la cocaína como una sustancia muy valiosa, no solo para finalidades estrictamente terapéuticas sino en usos recreativos» (Escohotado, 2005, p. 1270). Pero más allá de esto, lo que repuntó hasta niveles insospechados fue la práctica del suicidio (Ros Velasco, 2021b). Muchos le dijeron al mundo lo que George Sanders en 1972: «Me voy porque estoy aburrido. Siento que he vivido demasiado tiempo. Te dejo con tus preocupaciones en este dulce sumidero. Buena suerte».

La relación entre aburrimiento y suicidio, presente a lo largo del XIX y antes, se recogió especialmente en la obra de Durkheim *El suicidio*. Aquel decía que los que padecían un aburrimiento insondable, los neurópatas, experimentaban estados de «depresión extrema» y de «exagerada tristeza» (1989, p. 28) que los predisponían frecuentemente al suicidio:

> [Para ellos] toda impresión es una causa de malestar; todo movimiento, una fatiga; sus nervios, como a flor de piel, vibran al menor contacto; la realización de las funciones fisiológicas, que son, de ordinario, las menos molestas, es para [ellos] una causa de sensaciones generalmente desagradables (p. 33).

Lo que tenía lugar era una especie de *suicidio melancólico* provocado por el «tedio inexplicable» (p. 28) de la anomia social sin freno. Era el consecuente más exagerado de la «melancolía colectiva» (p. 414), del aburrimiento profundo existencial.

Este proceso de reacción frente al aburrimiento a través de la extravagancia, lo desviado, lo patológico, lo desadaptativo, llevó a pensadores como Blumenberg a considerar que este estado había alcanzado en su época el nivel de una plaga, como lo serían «el cólera y la peste, la lepra y la viruela» (UNF 166-167). En la *Obra de los pasajes*, Walter Benjamin dijo directamente que el aburrimiento se había convertido en una epidemia que atacaba a un gran número de personas en un mismo lugar y tiempo: era «la esencia misma del presente» (D 3 a, 4 [2005a, p. 132]). ¿Qué otra cosa se podía esperar aparte del suicidio? ¿Quién iba a querer vivir en *un mundo en el que la garantía de que no moriremos de hambre conlleva el riesgo de morir de aburrimiento*?

Las humanidades de principios del XX se volcaron en estudiar este fenómeno universal, sus causas y sus consecuencias. No se trataba de un tema recurrente entre otros, sino del tema predominante. Todos quisieron hacer un diagnóstico de la sociedad para buscar la forma de poner remedio a la enfermedad, que no era del individuo, sino de Occidente. Los sociólogos y filósofos entendieron que el aburrimiento y sus alternativas en masa formaban un «círculo cerrado de control, un círculo vicioso de consumo vacío» del que difícilmente se lograría salir en las siguientes décadas (Ferrell, 2016, p. 10). Trataron de romperlo a través de la crítica a la cultura, a los medios de comunicación, al ocio, a la publicidad, a todas las creaciones que daban pábulo al sinfín de aburrimiento. A la vista está que no lo consiguieron. Aquel discurso contra el sistema capitalista, cada día más aburrido, por cierto, sigue siendo el mismo hoy. No nos hemos movido ni un milímetro: «La melodía del mundo se ha visto reducida a una sola tonalidad monótona, un zumbido que no cambia» (Johnsen, 2011, p. 485).

Mientras tanto, todos estos comportamientos patológicos habían llamado la atención de los expertos en salud mental que, desde el siglo anterior, venían preocupándose por los efectos del aburrimiento. Al principio tendrían también la vista puesta en la

sociedad como responsable de la epidemia. Por ejemplo, las primeras escuelas psicológicas en el ámbito germano promovieron la asociación del aburrimiento a los trastornos psíquicos sin dejar de lado el componente social que residía en su padecimiento. En su caso, el psicoanálisis freudiano se ocupó de la conciencia y del problema moral de la sociedad, describiendo el aburrimiento como uno de esos impulsos que inquietan y perturban al individuo por culpa del *malestar en la cultura* y que el *yo* tiende a rechazar inclinándose hacia la liberación del placer. El propio Freud se quejaba del «mortífero aburrimiento» de la época (1992, p. 68). Pero este *taedium vitae*, como él lo llamaba, era un síntoma, no una enfermedad. La enfermedad en cuestión era la histeria provocada por la represión de los contenidos psíquicos, sobre todo de carácter sexual. ¿Y qué daba lugar a su represión? La sociedad, de nuevo. En esto coincidía su discípulo Otto Fenichel, quien en 1934 definía el aburrimiento como un estado de tensión caracterizado por «la coexistencia de una necesidad de actividad y la inhibición de la actividad […] por una búsqueda de estímulo y una insatisfacción con el estímulo avenido» (1934, p. 270), convirtiéndose en patológico cuando aquello esperado no ocurre debido a que el propio sujeto reprime su acción instintiva.

Pero la incapacidad aparente de encontrar en esa misma sociedad *culpable* una solución efectiva e inmediata al problema del aburrimiento, unida al auge de los estudios sobre la conciencia, los desórdenes de la personalidad y el sustrato fisiológico de los procesos mentales y las conductas humanas, hizo que, poco a poco, los esfuerzos por entender el aburrimiento se dirigiesen hacia el sujeto, hacia el que se aburría, hacia sus características particulares, prescindiendo del componente social. En pocas palabras, si hasta entonces se entendía que la sociedad era la enfermedad y el aburrimiento su síntoma, después el síntoma se tomó por la enfermedad. Para ver la evolución de esta tendencia, basta con recurrir a los trabajos de otro de los discípulos del mismo Freud, Edmund Bergler, quien, hacia la mitad del siglo XX, ya había cambiado el discurso completamente, incluso viniendo de la misma corriente médica. En su artículo «On the Disease Entity Boredom (“alyosis”) and Its Psychopathology» aseguraba que el aburrimiento era el resultado de tres trastornos: la debilidad de las sublimaciones,

la inhibición del voyeurismo y la defensa contra el placer masoquista. Distinguía, con Fenichel, entre el tipo de aburrimiento inquieto e impasible. Pero, además, hablaba de un aburrimiento que no era más que un síntoma transitorio, frente a otro que podía aparecer como una entidad de la enfermedad en un nivel con eritrofobia y despersonalización, provocando incluso el suicidio. Bergler, a diferencia de Fenichel y Freud, decía también que «en ciertos casos neuróticos el aburrimiento es una entidad patológica» que hace «necesario encontrar un lugar genético para aquella enfermedad antigua» (1945, pp. 39-40). En lo que respecta a este tipo de aburrimiento no transitorio —y, si no es transitorio, entonces es *crónico*—, la sociedad ya pintaba poco.

La eterna separación entre fisiología y espiritualidad, entre sujeto y sociedad, entre patología corporal y existencial, cuando se trata del aburrimiento, se hace más patente a medida que pasa el tiempo sin que las distintas vertientes disciplinares que hablan de aquel lleguen a un acuerdo sobre su naturaleza. Este tira y afloja se mantiene hoy, con una clara prevalencia de los estudios que colocan el foco en el individuo, en su personalidad, en sus particularidades cognitivas y en su salubridad mental como claves para entender la experiencia del aburrimiento. Sabemos que los psicólogos, los médicos y los fisiólogos llevan interesándose por el aburrimiento desde hace al menos dos siglos —sin contar aquellos espacios en los que el aburrimiento se emparenta con la melancolía y la teoría humoral—, y que algunos de ellos defendieron muy seriamente la posibilidad de que el aburrimiento fuese el fruto de algún tipo de perturbación de la psique u otros trastornos físicos. Pero ha sido a partir del XX cuando la medicina ha ganado la batalla a las humanidades en lo que respecta al aburrimiento, casi borrando por completo la historia precedente. Desde la ola psicoanalítica hasta la psicología educativa, pasando por la psicología laboral y la neuropsiquiatría, la comprensión del aburrimiento se ha adscrito definitivamente a la disciplina sanitaria. Vamos a recomponer juntos, en el siguiente capítulo, los pedazos de esta victoria que en parte ha consistido en devolver al individuo, una vez más en la historia de Occidente, la responsabilidad sobre su aburrimiento.

Capítulo 6

Caracterizaciones contemporáneas del aburrimiento en psicología y psiquiatría

¿Cree usted que sabe algo sobre el aburrimiento? ¿Cuánto diría que lo conoce, del uno al diez, después de lo que ha leído hasta ahora? Ya hemos superado la mitad del libro, más o menos… ¿Un cinco? ¿Un seis, quizá? ¡En absoluto! Todavía no sabe nada. ¡Nadie sabe nada del aburrimiento! Al menos esto es lo que piensan muchos especialistas que lo estudian en la actualidad desde las disciplinas de la salud mental. En este convencimiento se reafirman constantemente. En él justifican la necesidad de su cascada infinita de investigaciones y sus consecuentes publicaciones. Entonces, todo lo que se ha dicho hasta ahora, ¿no sirve para nada? Podría decirse que no. No para un buen número de expertos que, a menudo, se lamentan de que apenas podemos pronunciarnos sobre qué es el aburrimiento o los distintos tipos de aburrimientos existentes, cuáles son sus causas y cuáles sus consecuencias, cómo nos afectan y qué podemos hacer para remediarlos. En realidad, sostienen algunos, es ahora cuando nos estamos empezando a acercar a los misterios que encierra este polifacético fenómeno, gracias a que la psicología y la psiquiatría han puesto la mirada en su estudio de una manera seria desde hace algunas décadas. ¿Qué pasa con todo lo que se había dicho sobre el aburrimiento antes? ¿Es basura? ¿Es fantasía? Difícilmente podría sostenerse algo así. Entonces, ¿acaso no afecta a lo que las ciencias de la salud mental tienen que decir? ¡Claro que sí! Esa conexión con las aproximaciones del pasado al aburrimiento como patología, enraizadas en la filosofía, la teología o la literatura que nos antecede, consciente o inconscientemente ignorada por los colegas, está ahí. Está aquí, en estas páginas. Demostrarla era una de las motivaciones principales de este ensayo.

Se suele decir que lo que convirtió el aburrimiento en un tema

de investigación científica fueron los primeros exámenes psicológicos sobre su experiencia en el entorno de trabajo industrial, entre los que destacan los de los psicólogos germano-estadounidenses Hugo Münsterberg y Harold Ernst Burtt, ambos de 1913 y titulados de manera idéntica: *Psychology and Industrial Efficiency*. Estos venían a desambiguar la confusión entre los conceptos de *monotonía* y de *fatiga* que se había creado a partir del estudio psicológico sobre *l'ennui* de Tardieu, en el que el aburrimiento se presentaba como un «mal personal, formado de fatiga y falta de esperanza, mal de decadencia, mal aristocrático que se desarrolla en aquellos cuyo pensamiento tiene demasiados tonos y refinamientos perversos» (1904, p. 360). Frente a esto, Münsterberg decía lo siguiente:

> Debemos ver claramente que estas dos cuestiones no son idénticas […] La repetición frecuente del mismo movimiento o la misma actividad mental ciertamente condiciona una fatiga objetiva que interfiere en el desempeño, pero este no es el verdadero significado del problema de la monotonía […] El sentimiento de la monotonía depende mucho menos de un tipo de trabajo particular que de una disposición del individuo (1913, pp. 190, 198).

El primer —o el segundo— estudio verdaderamente científico del aburrimiento, al menos desde la perspectiva de la psicología y la psiquiatría, es uno que destierra por completo el contexto para colocar en el centro de la observación al sujeto, a su *disposición a aburrirse*. En realidad, lo que le preocupaba realmente a Münsterberg era cómo la propensión al aburrimiento de los trabajadores interfería en la pérdida de concentración o la falta de atención durante el desempeño de determinadas tareas, incurriendo en un descenso en la productividad. ¿Es esto lo que convierte su trabajo en uno de los candidatos favoritos a ser el primer estudio serio del aburrimiento? ¿Es el hecho de que pone la investigación sobre el aburrimiento al servicio de los intereses del capital? Probablemente. El filósofo Theodor Lipps podría haberse alzado con semejante reconocimiento más de veinte años antes si hubiese hecho explícito, en su guía de psicología, que su definición psicodinámica del aburrimiento respondía a una necesidad de

optimizar la productividad de los recursos humanos empleados en las fábricas.

En *Leitfaden der Psychologie*, Lipps afirmó que el aburrimiento era un dolor provocado por «el conflicto entre la necesidad interna de una actividad mental intensa y la falta de estimulación o la incapacidad del sujeto para estimularla» (1909, pp. 337-338). Desde su punto de vista, al igual que propondría tiempo después Münsterberg, la falta de estimulación no tenía por qué corresponderse con la carencia de estímulos procedentes de una fuente externa: el sujeto mismo podía ser *incapaz* de sentirlas por algún rasgo patológico relacionado con su personalidad. Hablaba de individuos de «voluntad débil» (*Willensschwachen*), de «aliento abatido» (*Mutlosen*), que no alcanzaban a interesarse por la meta, esto es, por señalarla y por poner la energía necesaria para conseguir el efecto psíquico deseado. Aquellos carecían del poder de autopersuasión para verse atraídas por las cosas por las cosas. ¿Por qué motivo? Quizá por un problema de «falta de concentración» (1909, p. 338). Para el que sufre de aburrimiento nada puede convertirse en objeto serio de atención, ni siquiera su propia patología. Con Lipps, el contexto podía ser perfectamente estimulante y ser, por contrapartida, el propio sujeto quien no lograba interesarse por aquel, especialmente durante el desempeño de tareas repetitivas. ¿Siente usted, como yo, de repente, estar volviendo al final de la Edad Media?

Si el problema está en el sujeto, entonces hay que dirigirse a él para atajarlo. De nada servirá implantar el *tiempo del poder* para el trabajador de la fábrica y abrir su mundo al ocio masificado, porque el desajuste nace de uno mismo e irá con él a donde vaya, se manifestará en lo que quiera que haga y donde quiera que lo haga. A la vista de la situación, el psiquiatra Joseph Barmack se esforzó para dar con la forma de mitigar el aburrimiento en el puesto de trabajo interviniendo directamente en el estado psicológico del aburrido. En sus estudios de finales de los años treinta, Barmack comenzó analizando cómo afectaban los factores ambientales e individuales a la experiencia del aburrimiento durante la realización de tareas repetitivas, y concluyó que el aburrimiento era «un estado de conflicto entre la tendencia a la continuación y la inclinación a escapar de una situación que se ha vuelto

displacentera, principalmente debido a una inadecuada motivación que resulta en un desajuste fisiológico a la misma» capaz de conducir a la ensoñación (1938, p. 125).

Para Barmack, al contrario que para Lipps y para Münsterberg, el problema no estaba en el sujeto, sino en el entorno. El desajuste se producía o bien porque la tarea era demasiado fácil o porque era demasiado complicada. Lo lógico aquí habría sido cambiar de tarea, hacerla más atractiva o abandonarla directamente para terminar con el aburrimiento, que es uno de tipo situacional, dependiente del contexto, pasajero al fin y al cabo. Pero cuando esto es imposible y el aburrimiento se cronifica, todavía se puede probar a experimentar con el individuo, como hizo él. El interés de Barmack no estaba, por lo tanto, en analizar las causas fisiológicas del aburrimiento, sino las consecuencias de su padecimiento y la forma de amortiguarlo. No se trataba tanto de dilucidar si, como postulaban McDowall y Wells a finales de los años veinte, el aburrimiento se debía o no a complicaciones en la circulación de la sangre durante la realización del trabajo, sino de *curar* el aburrimiento en sí mismo. Su meta iba siempre más allá de clarificar el sustrato físico del aburrimiento. Él quería mejorar, a su manera, las condiciones de los obreros.

Una vez que comenzaron los experimentos, Barmack se dio cuenta, en sus varios estudios del año 1939, de que ciertos antihipnóticos como el sulfato de benzedrina (conocido comúnmente como anfetamina), el clorhidrato de efedrina (un estimulante algo más suave) y la forma alcalina de la cafeína eran capaces de minimizar la aparición del aburrimiento. A partir de entonces, su mirada también se colocó sobre las condiciones particulares del aburrido: su consumo de oxígeno, su presión arterial, su frecuencia cardíaca. ¿Cuál era la diferencia en estas constantes en personas aburridas y no aburridas? ¿Eran niveles más altos o más bajos para quienes se aburrían? ¿Es la sangre del que se aburre más líquida o más espesa? ¿No nos suena esto un poco a la teoría humoral? Al final, aunque no fue su intención, Barmack acabó zambulléndose en el análisis de las características que hacen a unos más propensos al aburrimiento que a otros.

Más o menos en la misma época en la que el aburrimiento se convertía en objeto de estudio en el entorno laboral, Illge comenzó

a examinar el aburrimiento en otro *lugar de trabajo*: el escolar. En su artículo «Zur Psychologie der Langeweile» realizó una investigación empírica para determinar las causas del aburrimiento y las formas de su expresión en los niños. Hizo a sus alumnos escribir ensayos cada dos semanas sobre el aburrimiento, hasta concluir que se aburrían sobre todo en historia, religión y canto por razones que obedecían tanto al contexto como al mismo alumnado. Las causas ambientales respondían al hecho de que el contenido de la enseñanza no estaba suficientemente ajustado a las habilidades e intereses de los estudiantes, provocando que estos huyesen «a otro mundo de experiencia libremente elegido» (1923, p. 984). La metodología también tendría parte de culpa, pues se basaba en la repetición de contenidos y en ningún caso en la participación de los educandos en el desarrollo de las lecciones, lo que creaba un entorno de pasividad contraindicado con la necesidad de actividad de los niños. Por desgracia, esto podría haberlo dicho cualquier pedagogo hoy. Por su parte, las causas individuales observadas por Illge giraban en torno a la falta de calma de algunos estudiantes y a su exceso o carencia de imaginación. A Illge lo que realmente le atraían eran las consecuencias negativas, académicamente hablando, de este aburrimiento que se manifestaba en la «postura flácida, miradas fijas, respiración reducida, cansancio general, actividad sensorial deprimida y capacidad reducida para concentrarse» (1923, p. 987). De nuevo, con una concesión al contexto, se dejaba la puerta abierta a que parte de la responsabilidad residiese en el propio individuo. Dos décadas más tarde, la psicóloga Hilde Lewinsky retomaba el estudio del aburrimiento en el entorno docente, en un artículo de 1943, para proponer que la solución al aburrimiento debía pasar por dejar a los niños aburrirse para que llegasen a conocerse mejor. Si Lewinsky viviera en nuestros días, fulminaría a los padres que comportan con los niños pequeños los *smartphones* para que estén constantemente entretenidos y no molesten. Yo le diría a Lewinsky que la solución tampoco está en abandonarles a su suerte, sino en facilitarles herramientas para favorecer la respuesta creativa, en un sentido beneficioso, frente al aburrimiento.

Hacia mediados del siglo XX, el psicólogo Wilhelm Josef Revers volvió a introducir, en su *Psychologie der Langeweile*, la necesidad

de distinguir entre el aburrimiento causado por un determinado objeto y el que proviene únicamente del individuo. Mientras que el primero se disolvía cuando el objeto que producía aburrimiento se eliminaba o cambiaba, el segundo necesitaba de una modificación fundamental del sujeto para desaparecer. Esta es, sin más, la distinción entre aburrimiento situacional y aburrimiento crónico individual de la que estamos hablando todo el tiempo. Revers no había descubierto la rueda, pero durante la década de los cincuenta muchos especialistas se centraron entonces en delimitar la naturaleza y las causas de este segundo tipo de aburrimiento, que comenzó a denominarse *patológico* por ser endógeno, por depender de la persona que se aburre en cuestión, como si el que depende exclusivamente del contexto, si es que esto es posible, no pudiese serlo.

El psicoanalista americano Irvin Bieber atribuyó este aburrimiento patológico a la manifestación de la inhibición que provocaba que el sujeto fuese incapaz de actuar en algunas áreas importantes de su vida por miedo a la propia acción. En su artículo de 1951, «Pathological Boredom and Inertia», narraba cómo el aburrimiento patológico se vivenciaba con mayor intensidad en pacientes deprimidos. Ese mismo año, Stuart también publicó uno de los primeros trabajos en los que se exploraba la relación entre el aburrimiento y los casos agudos de depresión. El psiquiatra estadounidense Ralph Greenson lanzó asimismo su primer trabajo sobre el aburrimiento, «Apathetic and Agitated Boredom», en el que distinguía, siguiendo a Fenichel, dos tipos de aburrimiento patológico: el caracterizado por la calma, o aburrimiento apático (*motor calmness*), y el representado por la inquietud, o aburrimiento agitado (*motor restlessness*). El aburrimiento agitado era el que hacía que los individuos experimentasen el aburrimiento como un estado insatisfactorio de manera agresiva. El aburrimiento apático, por su parte, simplemente hacía que el sujeto viviese el entorno como pesado y monótono, sin que esto provocase ninguna reacción. En su estudio posterior de 1953 elaboraba una definición del aburrimiento patológico que incluía ambas formas: el aburrimiento era un estado de insatisfacción y una falta de inclinación hacia la acción, un anhelo y una incapacidad para descubrir qué es lo que se anhela, una sensación de vacío, una

actitud pasiva y expectante que se mantiene con la esperanza de que el mundo externo nos dará la satisfacción y una sensación distorsionada del tiempo que parece detenerse.

En esta década no faltaron los textos que seguían ciñéndose al estudio del aburrimiento en el entorno de trabajo, como el de Smith, «The Curve of Output as a Criterion of Boredom», de 1953, el de Heron, «The Pathology of Boredom», de 1957, o el de la Escuela Naval Estadounidense de Medicina de Aviación, *The Effect of Boredom on Suggestibility*, de 1959. Otros como Levinger se centraron en tratar de descubrir el sustrato psicobiológico del aburrimiento. La diversificación temática de los estudios del aburrimiento desde la psicología y la psiquiatría continuó en los años setenta. Aparecieron artículos enfocados en cuestiones tan especializadas como la ludopatía. Sin embargo, la tendencia predominante en esta década fue la de analizar la reacción ante el aburrimiento crónico y sus posibles anomalías. Los expertos comenzaron a explicar las razones del aburrimiento más problemático mediante mediciones en los cambios fisiológicos de sujetos expuestos a situaciones poco estimulantes, demostrando que, ante estas, se producía un descenso de la excitación cortical, seguido de la liberación del Sistema de Activación Reticular (*Reticular Activating System* o RAS), que provocaba una activación autonómica encargada de restituir los niveles de excitación previos a la experiencia del aburrimiento.

Pongámonos técnicos por un instante. El SAR, en español, es un conjunto de nervios del sistema encefálico que se encarga de ayudarnos a concentrarnos en lo que realmente nos importa y mantiene los niveles de excitación corticales altos. De alguna forma, hace las veces de un filtro que examina lo que el entorno nos presenta y desecha lo que no es interesante sin que nos demos la menor cuenta. Cuando el ambiente es aburrido y nuestros niveles de excitación descienden, el SAR puede devolvernos a niveles óptimos, haciendo que pongamos la atención en algo más atractivo, a menos que este sistema inteligente se encuentre dañado —o no haya nada más atractivo en lo que fijar la atención, o no nos esté permitido hacerlo— y nos quedemos atrapados en un estado de aburrimiento crónico. En este sentido, cuando hablamos de un aburrimiento patológico del que no conseguimos sacar nada o del que solo

obtenemos agitación, por ejemplo, puede que lo que suceda es que el SAR no esté funcionando bien —pero también que un entorno excesivamente constrictivo nos impida reaccionar; este detalle es ya fruto de mi cosecha—.

Algunos trabajos en esta línea fueron los de Berlyne, entre 1960 y 1967, o el de Cooper, de 1968. Sin embargo, estos achacaron el problema del aburrimiento patológico no a un mal funcionamiento del SAR, sino al contexto. Apenas cuatro años después, un estudio de London *et al.* daría énfasis a la posibilidad de que, en casos de aburrimiento patológico, el fallo estuviese en un mal funcionamiento de este sistema de activación autonómico a la hora de reactivar los niveles de excitación de la corteza. La imposibilidad de algunos sujetos de experimentar un aumento de la excitación después de un episodio de aburrimiento sugería que era posible pensar que el problema estuviese en los sistemas de activación de los centros de excitación del individuo. London y su equipo no hablaban de un fallo a nivel fisiológico, sino de la personalidad del aburrido como condicionante del funcionamiento de los sistemas de excitación:

> Si un S [sujeto] [tiende] a tener una personalidad que busca la excitación [*arousal-seeking personality*] […] probablemente se aburrirá más con una tarea aburrida […] que otro de la misma inteligencia que no [tiende] a poseer una personalidad que busca la excitación (1972, p. 34).

En los siguientes años, uno de los miembros del equipo, Daniel Schubert, publicó dos estudios de manera independiente, «Boredom as an Antagonist of Creativity», en 1977, y «Creativity and Coping with Boredom», en 1978, apoyándose en los resultados del proyecto conjunto y advirtiendo de los beneficios de la terapia para incrementar la creatividad individual como estrategia de confrontación del aburrimiento en estos casos.

Todo este planteamiento, conocido como la *arousal hypothesis*, fue recogido de forma excelsa por el croata Mihály Csíkszentmihályi en su teoría de flujo, desarrollada desde 1975 hasta 1998 en obras como *Beyond Boredom and Anxiety* o *Finding Flow*. Según explicó, las personas *fluimos* cuando hay un equilibrio entre nuestra

necesidad de excitación y lo estimulante del entorno. A esto se llama experiencia óptima. Se trata de una sensación placentera que nos ayuda a alcanzar la felicidad, pero que, en ocasiones, se rompe. Las condiciones para que el flujo se extravíe dependen tanto del sujeto como del contexto. Si este último es demasiado demandante para nuestras capacidades, la hiperestimulación resultante rompe el flujo. Por el contrario, si se trata de un entorno pobre de estímulos en relación con nuestras necesidades psíquicas, la hipoestimulación que se experimenta también rompe el flujo. En otras palabras, la experiencia óptima, según Csíkszentmihályi, tiene lugar cuando se combina de manera equilibrada el nivel de disfrute de la experiencia con la sensación de dominio y control y el nivel de excitación que ofrece la misma.

Las experiencias que representan un alto desafío o un reto en condiciones en las que el individuo cree tener las habilidades necesarias para enfrentarse a ellas son las que dan lugar a la experiencia óptima y nos permiten concentrarnos en la situación de una manera satisfactoria. Pero para que esta experiencia de flujo pueda mantenerse en el tiempo, es necesario que a medida que se repita la actividad o la situación vaya incrementándose simultáneamente el nivel de desafío y el de las propias habilidades de la persona. En caso contrario se perdería la experiencia óptima. Por lo tanto, si una vez que se ha alcanzado una meta no aumenta el desafío, su repetición presentará un bajo nivel de reto manteniéndose una alta habilidad, lo que dará lugar a un entorno aburrido y a la experiencia del aburrimiento por hipoestimulación. En el caso contrario, aquel en el que se dan situaciones de hiperestimulación, lo que queda es ansiedad. El aburrimiento, así entendido, era para Csíkszentmihályi un estado psicológico de insatisfacción, frustración o negatividad que se producía al mismo tiempo que la excitación neurológica descendía durante la vivencia de situaciones sin interés, monótonas o repetitivas que rompían el flujo. La salida del aburrimiento (o el camino hacia la recuperación del flujo) pasaría por la restauración del equilibrio, evitando la entropía, por medio del compromiso con actividades especialmente propicias para ello, en dependencia del propio sujeto y trabajando sobre la personalidad del individuo a un mismo tiempo. Al final, el psicólogo concluía que podía haber quienes fuesen incapaces de

superar el tedio debido a ciertas características de su personalidad, como ya anotaban London y sus colegas y otros tantos antes de ellos.

A partir de este punto, es imposible desglosar toda la bibliografía primaria que se ha escrito sobre el aburrimiento desde los años setenta en el marco de las ciencias de la salud. Se cuenta por decenas. Los estudios psiquiátricos siguieron jugando un importante papel en esta década, como ponen de manifiesto los artículos de Fuschia Sirois o de Gimbel. El lugar central lo ocupó el tratamiento del aburrimiento desde el psicoanálisis y la psicología especializada en distintos trastornos de la conducta y el ánimo relacionados, por ejemplo, con la agresividad, la atención, la depresión o la alimentación. Quizá las publicaciones más llamativas sean el trabajo de Altshul, «The So-Called Boring Patient», de 1977, sobre el aburrimiento que inducen los pacientes en sus terapeutas, y el de Peter Suedfeld, «The Benefits of Boredom», de 1975, sobre cómo el tedio desarrolla los sentidos y la inteligencia.

En la década de los ochenta, las hipótesis de la excitación siguieron teniendo receptores como De Chenne, que publicó «Boredom as a Clinical Issue», en 1988, y, junto con Moody, «Boredom: Theory and Therapy», en 1987. Sin embargo, fueron las teorías cognitivas centradas en la percepción individual del grado de estimulación del entorno las que tuvieron más presencia. El artículo de Anna Hill y Robert Perkins de 1985, titulado «Towards a Model of Boredom», fue uno de los pioneros en recalcar que el aburrimiento podía considerarse a partir de sus componentes cognitivos y afectivos. Propusieron un modelo integrado del aburrimiento en el que describían los roles de la personalidad, la situación y las características de la tarea a la que se enfrentaba el sujeto como factores influyentes en la experiencia del aburrimiento, concluyendo, por cierto, que no era posible, por aquel entonces, detectar un componente psicofisiológico claro del aburrimiento. En esta vertiente cognitivista destacó J. A. Hamilton con un trabajo llamado «Attention, Personality and the Self-Regulation of Mood», en 1981, en el que enfatizó la falta de concentración del aburrido y sus dificultades para enfocar la atención. En una línea distinta iba el estudio de James O'Hanlon, del mismo año, en el que se cuenta que «el aburrimiento viene de cierto trastorno/alteración de las

funciones normales del cerebro que tiene lugar en los confines temporales y espaciales y más allá de ellos de una tarea monótona», provocando, en caso de «aburrimiento crónico […] problemas sociales y médicos serios» (p. 54). También se defendió entonces una de las primeras tesis doctorales sobre el aburrimiento, la de Erik Petersen, titulada *The Effectiveness of Cognitive Strategies for Reducing Boredom During Repetitive Task Performance*, de 1986.

Por primera vez, el aburrimiento estudiado desde sus componentes cognitivos comenzó a analizarse en función de un factor demográfico tan relevante como es la edad. Un estudio de 1983, llevado a cabo por Norman Sundberg y Herbert Bisno, «Boredom at Life Transitions», dio el pistoletazo de salida a esta tendencia que se vería reforzada en los siguientes años por los trabajos sobre el aburrimiento en niños y adolescentes. También se observó el aburrimiento en relación con el estrés, el miedo, la impulsividad y la violencia, entre otros factores psicóticos (Sommer *et al.*, 2021). Además, aparecieron los primeros estudios que culpaban al aburrimiento del excesivo consumo de alcohol y otras drogas (Ros Velasco, 2017). Por la parte psicoanalítica, lo que empezaba a primar era la demanda de encontrar métodos de diagnóstico de los trastornos relacionados con el aburrimiento. Aquí destacaron Savitz y Friedman, con su artículo de 1981 «Diagnosing Boredom and Confusion», y Maggini y Dalle Luche, con el de 1987 «Per una psicopatologia della noia». Este fenómeno nutrió la emergencia de un buen número de artículos sobre tratamientos terapéuticos para aliviar el aburrimiento, como los propuestos por Revers en 1983 o por Ann Hozier en 1988, que postulaban un tipo de terapia para reconectar con las emociones propias que se habían perdido a lo largo de la vida y que eran responsables directas del aburrimiento. Otros como G. Patrick se movieron, en 1982, hacia la terapia recreativa, que cobraría un valor esencial en los tratamientos contra el aburrimiento en la siguiente década. Lo más curioso, sin embargo, es la cantidad de publicaciones que prescriben terapias para el aburrimiento no ya del paciente, sino del propio terapeuta, siguiendo la tendencia originada en la década anterior (Ros Velasco, 2017).

Si hubo un hito que marcó los estudios del aburrimiento fue la publicación de las primeras escalas de medición del aburrimiento

para el posterior diagnóstico y tratamiento, en caso de necesidad. Antes de los ochenta ya existía una subescala de medición del aburrimiento, la Boredom Susceptibility Scale (BSS) de 1964, como parte de la Sensation Seeking Scale (SSS) de Marvin Zuckerman. Sin embargo, el citado Sundberg y su colega Richard Farmer marcaron un antes y un después en este campo diseñando y publicando una nueva escala para evaluar la tendencia al aburrimiento no solo en lo que respecta a la estimulación externa, sino también a la capacidad de autoestimulación interna. Se trataba de la Boredom Proneness Scale (BPS) de 1986. Con ella se persiguió evaluar la relación entre el aburrimiento y otros estados afectivos como la depresión, la desesperanza, el esfuerzo percibido, la soledad y la desmotivación. Solo tres años después, Alexander Tolor y Marlene Siegel ya estaban poniendo a prueba esta herramienta en dos estudios en los que también trataban de esclarecer la asociación entre el aburrimiento y la alienación, la asertividad, las expectativas y los patrones de sueño.

Con la gran aceptación del concepto *boredom proneness*, que implicaba, en el marco de las teorías cognitivas, la disposición individual a aburrirse, independientemente de los factores externos, y teniendo en cuenta exclusivamente los rasgos de la personalidad y la psique del aburrido, un grupo de investigadores de la Universidad West Florida dio lugar en los noventa al mayor *corpus* de análisis del aburrimiento desde la psicología hasta entonces. Este estaba formado por Stephen Vodanovich, Steven Kass, Kathryn Verner, Thomas Gilbride, John Watt, William Mikulas, Lisa Polly, Michael Blanchard, Deborah Rupp, Jackie Ewing y Hope Seib. Aquellos querían explorar, empleando la BPS, por qué lo que a una persona le divertía a otra le aburría, en función de las características psicológicas del aburrido.

En 1990, Vodanovich y Kass publicaron el título con el que inaugurarían una larga lista de trabajos. En «Age and Gender Differences in Boredom Proneness», abordaron cómo era la tendencia al aburrimiento en función de la edad y el género usando la BPS de Sundberg y Farmer y la BSS de Zuckerman, concluyendo que los hombres y los jóvenes eran más propensos al aburrimiento que las mujeres y las personas mayores —en ello coincidieron Sundberg *et al.*, al año siguiente—. A los pocos meses, los dos

publicaron otro estudio similar en el que emplearon, además de las anteriores, la Jenkins Activity Scale (JAS) de 1969. En este demostraron que, en situaciones que carecen de estimulación externa y en contextos restringidos, los sujetos propensos al aburrimiento veían alterada su percepción del tiempo y su capacidad para generar la autoestimulación. Al equipo de Vodanovich se unían en 1991 Verner y Gilbride, aplicando la BPS y la Multiple Affect Adjective Check List (MAACL) de Zuckerman y Lubin, de 1965, para mostrar que no había correlación entre la tendencia al aburrimiento y el afecto positivo. Después, Vodanovich y Watt señalaron que la propensión al aburrimiento era causa del aumento de la agresividad (1992a) y que las personas de color, especialmente las mujeres, se aburrían por norma más que las blancas. En 1993, Vodanovich y Mikulas le regalaron al mundo *la definición* del aburrimiento, por la que durante muchos años se entendió como «un estado de relativa baja excitación e insatisfacción que se atribuye a un ambiente inadecuado» (p. 3). En esta quedaban completamente fuera los componentes cognitivos individuales que sí estaban presentes en el resto de los estudios del grupo, y a los que se retornó en otro *paper* de ese mismo año escrito con Polly y Blanchard: «The Effects of Attributional Processes on Boredom Proneness». Aquí examinaban, usando la Attributional Complexity Scale (ACM) de Fletcher *et al.*, de 1986 y la Causal Dimensions Scale (CDM) creada por Russell en 1982, cómo aquellos con alta propensión al aburrimiento tenían preferencia por las explicaciones más sencillas del comportamiento humano. En 1994, Watt y Blanchard escribieron «Boredom Proneness and the Need for Cognition», un artículo complementario en el que recalcaban, empleando la Need for Cognition Scale (NCS) de Cacioppo y Petty (1982), que los individuos con baja necesidad de cognición eran más propensos a aburrirse. En este trabajo, por cierto, se volvía a hacer hincapié en que los hombres eran más dados a aburrirse que las mujeres. Este peculiar grupo de investigadores volvió a enviar un artículo a una revista científica en 1996, esta vez sobre el aburrimiento sexual, de la mano de Watt y Ewing, quienes crearon la Sexual Boredom Scale (SBS). Y no fue hasta el año siguiente cuando Vodanovich y Rupp volvían a la carga con un estudio en el que se relacionaba positivamente la inclinación

al aburrimiento con la irascibilidad y la agresividad, medidas con la Hostility Subscale del Buss-Perry Aggression Questionnaire de 1992. En 1998, Vodanovich lanzó con Seib un título mucho más en línea con los de los años previos, «Cognitive Correlates of Boredom Proneness», para el que emplearon la Self-Consciousness Scale de Fenigstein *et al.* (SCS), de 1975, la Tellegen Absorption Scale (TAS), desarrollada por Tellegen y Atkinson en 1974, y la NCS, además de la BPS, para hacer ver que los individuos con mayor capacidad para la autoconciencia y el ensimismamiento reportaban menores niveles de aburrimiento y dificultad para mantenerse interesados y entretenidos. En particular, aquellos que poseían un gran nivel de autoconciencia positiva se aburrían menos, mientras que los que tendían a la autoconciencia negativa, esto es, a la autoevaluación y al juicio de uno mismo, se aburrían un poco más. Casi al terminar la década, Vodanovich y Watt emplearon la Student Developmental Task and Lifestyle Assessment (SDTLA) de Winston, de 1990, para certificar que la propensión al aburrimiento provocaba en los estudiantes dificultades a la hora de planificar la carrera futura, su estilo de vida, sus relaciones con los demás y su participación en su educación, además de mermar su autonomía instrumental, emocional y académica. También se concluyó que los alumnos que más se aburrían llevaban, por lo general, estilos de vida menos saludables. Junto con Rupp, Vodanovich también aplicó ese año la Procrastination Scale de Tuckman, de 1991, para demostrar que los famosos procrastinadores solían aburrirse más.

El torrente productivo de los de la West Florida no se quedó ahí. Con la llegada del nuevo milenio se incorporaron nuevos investigadores de la misma institución como Anne Callender y Claudia Stany, así como colaboradores de otros centros alrededor del mundo, como Jennifer Sommers (Universidad Estatal de Arizona), Tiffany Taylor (Antwerp Management School), Craig Wallace (Universidad de Denver), Michael Hargis (Universidad Central de Arkansas), Frank Andrasik (Universidad de Memphis), Wolf-Dieter Gerber y Uwe Niederberger (Universidad de Kiel).

Con Sommers, Vodanovich usó, en el año 2000, la Hopkins Symptom Checklist (HSCL) de Parloff *et al.*, de 1954, para indicar que las personas que más tienden a aburrirse también suelen reportar más síntomas cuando se les pregunta por su estado de

salud. Con Callender, Stanny y Taylor, Kass y Vodanovich se adentraron, en 2001, en dos estudios sobre el efecto de la propensión al aburrimiento en el trabajo, utilizando la Job Boredom Scale (JBS) de Lee de 1996. En 2003, con Wallace, la pareja de investigadores volvió sobre la cuestión de los trastornos del sueño y el déficit de atención en relación con la propensión al aburrimiento, usando la Adult Behaviour Checklist (ABCL) de Achenbach y Rescorla, publicada ese mismo año, la Epworth Daytime Sleepiness Scale (ESS) de Johns, de 1991, y la Athens Insomnia Scale (AIS) de Soldatos *et al.*, de 2000. Algo llamativo fue que, en ese mismo año, Vodanovich publicó dos artículos más en solitario. Uno de ellos, «Psychometric Measures of Boredom», condensaba toda la bibliografía desarrollada durante los últimos veinticinco años en materia de medición del aburrimiento y las diferentes escalas, incluyendo la BPS, la JBS, la SBS, la subescala BS de la SSS, la escala de superación del aburrimiento planteada por Hamilton *et al.*, en 1984, y las dos escalas de evaluación del aburrimiento y el tiempo libre de Iso-Ahola y Weissinger (1990) y de Ragheb y Merydith (2001). El otro artículo, «On the Possible Benefits of Boredom», sorprendentemente, versaba sobre la naturaleza constructiva del aburrimiento y admitía la existencia de un sesgo conceptual por el cual se habían subestimado o ignorado los aspectos positivos de este estado. Vodanovich no era el primero desde la disciplina psicológica que trataba de enfatizar las bondades del aburrimiento. Warren Rule ya había reclamado en 1998, con el título «Unsqueezing the Soul», que se prestase más atención al poder del aburrimiento para la autoconciencia y la introspección. En los años que siguen hasta el presente, Vodanovich, Wallace y Kass crearon una versión corta de la BPS (2005); Watt y Hargis revisaron la relación entre el aburrimiento y el desempeño laboral (2010); otros tantos alegaron que los estudiantes universitarios varones estadounidenses se aburrían más que los alemanes (Vodanovich *et al.*, 2011), y, en 2016, Vodanovich y Watt llevaron a cabo otra revisión literaria de las escalas al estilo del estudio de 2003(a), por mencionar algunos de los trabajos más relevantes de esta nueva ola.

Por supuesto, los de la West Florida ocuparon y siguen ocupando un lugar central en los estudios de aburrimiento y representan un

punto de referencia para todos. Pero muchos otros prestaron atención al aburrimiento desde las disciplinas de la salud mental en los noventa y desde comienzos del nuevo milenio, de una punta a otra del mundo, con aportes sobre la relación entre el aburrimiento y los trastornos del estado anímico, de la conducta, de la personalidad, los problemas en el entorno laboral, los rasgos demográficos como la edad, y, finalmente, con las enfermedades mentales (Ros Velasco, 2017, 2023).

Los más de doscientos artículos que se han publicado desde el año 2000 por parte de psicoanalistas, psicólogos y psiquiatras (Ros Velasco, 2017) ponen de manifiesto que estas disciplinas han tomado el relevo a los filósofos, teólogos, sociólogos y literatos de los siglos pasados —aunque estos siguen teniendo un papel importante en el estudio del aburrimiento—. Si observamos de forma sistemática la cantidad total de bibliografía existente en torno al aburrimiento y la tendencia cronológica que la publicación de esta literatura ha seguido durante el siglo pasado, comprobaremos que este giro es un hecho manifiesto que cambia por completo el paradigma de comprensión de este fenómeno (Ros Velasco 2017). Sin embargo, a pesar de la abundancia de publicaciones, muchos son los que se quejan en la actualidad de que existe una falta de atención e interés hacia esta cuestión. O los que dicen que esto del aburrimiento es una cosa de ahora, que acaba de empezar a estudiarse.

Desde que Bertrand Russell afirmó, a principios del siglo pasado, que «el aburrimiento como factor de la conducta humana ha[bía] recibido […] mucha menos atención de la que merec[ía]» (2009, p. 57), esta lamentación no ha parado de repetirse. Los que la hicieron popular fueron Robin Damrad-Frye y James Laird en los años ochenta, cuando se inventaron que O'Hanlon, en su artículo de 1989, había dicho que «la investigación existente sobre el aburrimiento [era] limitada» (1989, p. 315). Sin embargo, O'Hanlon nunca se quejó de esto en su trabajo, aunque sí de la falta de consenso sobre la definición del aburrimiento. A partir de entonces, esta instancia se calcó de un *paper* a otro. En los noventa, el psiquiatra Nicholas Pediaditakis exclamaba que el aburrimiento era un desconocido, y el economista estadounidense Tibor Scitovsky decía en la revista *Challenge*, en 1999, que el aburrimiento era una

enfermedad pasada por alto. Incluso la experta en psicología industrial Cynthia Fisher se atrevía a afirmar, en su famoso artículo de 1993 «Boredom at Work», que el aburrimiento en el entorno laboral había sido un concepto olvidado. ¡Qué disparate! Hasta los propios Vodanovich y Watt, que llevaban toda la década estudiando el aburrimiento, llegaron a quejarse de que «la investigación *centrada* en este constructo había sido limitada» (1999, p. 144).

En la actualidad, siguen siendo muchos los que, desde el paradigma de la salud mental, denuncian constantemente la falta de literatura existente en torno al aburrimiento. Los expertos señalan este hecho como causante de que todavía hoy no sea posible comprender con claridad qué es el aburrimiento y justifican así la necesidad de sus propios estudios. En 2006, Martin, Sadlo y Stew decían que «los estudios sobre el aburrimiento eran relativamente pocos» y que «muy poca investigación se había dedicado al tema» (p. 196). Reinhard Pekrun y su equipo reiteraban que «el aburrimiento [había] recibido mucha menos atención por parte de los investigadores que emociones como la ansiedad, la ira, el disfrute o el interés» y que «[había] una clara falta de investigación sobre la experiencia del aburrimiento» (2010, p. 531). Recientemente, un nuevo artículo de Geoff Thompson para la *International Network on Personal Meaning* afirma que «con respecto a esta emoción tan común […] es de notar que los psicólogos solo están empezando a prestarle atención ahora» (2020). ¡Y eso que sus fuentes se remontan hasta Farmer y Sundberg!

Estas reclamaciones llegan incluso a sustentarse en cifras. El psicólogo Richard Smith decía, en 1981, que, durante más de medio siglo, contando desde 1926 hasta 1980, solo un estudio sobre el aburrimiento había visto la luz cada año. Farmer y Sundberg replicaron sus palabras sin dudarlo en 1986, al igual que Vodanovich y Watt en 1999. Puedo conceder que llevaba razón, tratándose de un recuento de trabajos solo desde las ciencias de la salud mental. Sin embargo, los profesores de psicología Frederick Leong y Gregory Schneller tuvieron a bien en aumentar dicha cantidad a cuatro artículos por año desde 1983 hasta 1993, lo cual ya es cuestionable. Lo que me choca más aún es que Vodanovich y Watt citaron este aumento de Leong y Schneller a finales de siglo.

No es cierto que haya un problema de escasez de bibliografía sobre el aburrimiento desde la psicología y la psiquiatría, ni que hasta la última década del pasado siglo solo se hayan publicado algunos pocos estudios sobre el aburrimiento por año. Tampoco es cierto, en definitiva, que se haya prestado poca atención en el pasado al aburrimiento, ni que se esté descuidando en el presente. Lo que sí es cierto es que el fenómeno del aburrimiento sigue siendo «un nicho relativamente oscuro […] entendido pobremente», porque existe una falta de consenso respecto a su origen y su naturaleza, sus distintas formas y sus causas y consecuencias, como reporta uno de los investigadores más reconocidos de entre las nuevas generaciones interesadas en los estudios del aburrimiento, el canadiense John Eastwood (2012, p. 483).

A finales del siglo XX y principios del XXI nos encontramos frente a una total confusión y ausencia de acuerdo respecto a un estado sumamente común que se ha convertido en una quimera inabarcable. La competición establecida por los distintos enfoques a la hora de esclarecer qué es el aburrimiento, y no solo desde la salud mental, ha hecho que sea imposible o muy difícil comparar y compatibilizar los métodos de evaluación y la gran variedad de aproximaciones, disminuyendo las posibilidades de encuentro entre las partes e impidiéndose el alcance de una auténtica comprensión del asunto (Vogel-Walcutt *et al.*, 2012). El aburrimiento, decía O'Hanlon, «es un concepto científico mal definido» (1989, p. 53), desde hace mucho tiempo, dentro y fuera del área sanitaria. Que las humanidades habían hecho del aburrimiento un batiburrillo de sentimientos dolorosos, estados existenciales y sensaciones de sinsentido lo teníamos todos asumido. Pero que la psicología y la psiquiatría iban a venir a agregar al asunto más conflictos que acuerdos… Sí, esto también era de esperar.

Desde principios de siglo, no son pocas las definiciones que se han tratado de dar del aburrimiento como rasgo psicopatológico en las numerosas enciclopedias y lexicones de psicología y psiquiatría que tenemos a disposición. Una de las primeras inclusiones del aburrimiento en estas colecciones se remonta al año 1934, cuando Howard Warren lo describió como «una condición de atención difusa, displacentera en calidad, resultante de la automatización de la actividad en la que el sujeto está implicado y la presencia

concurrente de obstáculos para cambiar dicha actividad» en su *Dictionary of Psychology* (p. 34). Otra definición posterior la realizaron los especialistas Harold y Lyn Thakurdas en el *Dictionary of Psychiatry* de 1979, sintetizando el aburrimiento como un estado de «letargo producido por la monotonía o el desinterés» (p. 9). O'Hanlon improvisó otra más, en 1989, en la que el aburrimiento quedaba «como un estado psicofisiológico único que es producido de alguna manera por la exposición prolongada a la estimulación monótona» (p. 54). Sundberg escribió, para la *Corsini's Encyclopedia of Psychology* de 1994, que el aburrimiento hacía referencia a un estado o a unas condiciones temporales (*state-boredom*), mientras que la disposición al aburrimiento (*boredom proneness*) tenía que ver con una condición similar a un rasgo o experiencia recurrente. A la altura de 1996, el término aburrimiento comenzó a aparecer en la séptima edición del *Diccionario de psiquiatría* de Robert Campbell, definido como

> un sentimiento de displacer debido a una necesidad de mayor actividad o una falta de estímulo significativo o una inhabilidad para ser estimulado, siendo la última forma considerada generalmente patológica […] que representa una defensa frente al desempeño libidinoso o agresivo (p. 102).

Desde entonces, los casos son, una vez más, inabarcables. En 1999, el enciclopedista y lexicógrafo Raymont Corsini definió la palabra *boredom* en su diccionario de psicología como «una pérdida general del interés en actividades, acompañada de una atención extraviada y una falta de motivación» y como «incapacidad para responder ante una actividad, no importa cómo de significativa o estimulante sea para los demás, siendo considerada patológica» (p. 123). El *Dictionary of Psychology* de Basavanna lo convertía en el 2000 en sinónimo de *alyosis*. El *Lexikon der Psychologie* de la Spektrum Akademischer Verlag incluyó el término *Langeweile* en el mismo año, inspirándose para su definición en el trabajo de Hauke y Schmitz de 1991 titulado «Muße und Langeweile». En su caso, Schmitz decía, también en el año 2000, que el aburrimiento era un estado mental de insatisfacción y renuencia a actuar o de respuesta

inadecuada a través de incentivos, a menudo combinado con inquietud interna y con la búsqueda de estímulos. Schmitz diferenciaba entre el aburrimiento intrínseco, el crónico o existencial, y el reactivo, causado externamente. En el mismo año, Csíkszentmihályi escribió una larga y compleja definición del aburrimiento para la *Encyclopedia of Psychology* de Alan Kazdin que ponía en relación todo lo dicho hasta ahora:

> [Aburrimiento] hace referencia a un estado de languidez o apatía que impregna la conciencia cuando una persona siente que no hay nada interesante o significativo que hacer. Generalmente, es considerado como una de las condiciones menos deseadas de la vida diaria y se asocia a menudo con la psicopatología. […] El aburrimiento es una de las causas más frecuentes de la depresión […]. Algunos estudios lo atribuyen a estímulos repetitivos […] Estudios más recientes lo relacionan con las metas individuales […] El aburrimiento […] depende de la calidad de la interacción entre la persona y el entorno. Si una persona es capaz de procesar activamente pensamientos, emociones y recuerdos con un objetivo, entonces es improbable que padezca aburrimiento. […] Poco se conoce del aburrimiento como un rasgo de la personalidad, incluso aunque sabemos que hay individuos que se aburren más a menudo que otros. […] Los individuos más creativos casi nunca se aburren […] De hecho, argumentan que el propio aburrimiento es el que les conduce hacia actividades creativas. […] El aburrimiento puede entenderse como el correlato de las oportunidades para actuar que se tienen y de las que se es consciente y las habilidades para emprender la posible acción percibida. Si la dificultad es mayor que la habilidad, se experimentará ansiedad; si la habilidad es mayor, aburrimiento. Cuando ambas son altas, lo que sucede es el flujo.

También aparecen las entradas *bored, boredom, boring* y *boredom proneness* en el *Diccionario de psicología y psiquiatría bilingüe español de Routledge*, publicado en 2011 por el psicólogo Steven Kaplan. Finalmente, la American Psychological Asociation, decidió incluir el aburrimiento entre los conceptos fundamentales de su *APA Dictionary of Psychology*, definiéndolo como «un estado de hastío o *ennui* resultante de la falta de implicación con los estímulos del entorno» (2007, p. 130).

Los investigadores más punteros siguen dándole vueltas al asunto. Uno de los frentes más potentes es el que conforman los

expertos canadienses del aburrimiento. El mencionado John Eastwood —y los *scholars* de los que se rodea en el Boredom Lab— es uno de los que más ha señalado la necesidad de encontrar una definición del aburrimiento con la que establecer un punto de partida para llevar a buen puerto los estudios del aburrimiento:

> Si realmente queremos colaborar unos con otros, si queremos poder avanzar, debemos crear una *lingua franca* con la que todos podamos trabajar. Necesitamos alguna manera de trabajar juntos para desarrollar algo de precisión en torno a los términos y a los usos de nuestras palabras [...] Para avanzar, necesitamos una definición clara de qué es el estado del aburrimiento (*apud* Ros Velasco, 2019a, pp. 153-154, 155).

Eastwood y sus colaboradores han ido perfeccionando su definición a lo largo de los años. En 2007, con Carolina Cavaliere y Adrienne Eastwood, demostraron que el individuo aburrido no es consciente de las emociones y depende enteramente de la orientación que recibe del entorno, sugiriendo la existencia de un problema subyacente en la incapacidad de la persona para acceder conscientemente a sus emociones y desmintiendo que el aburrimiento fuese simplemente el resultado de un entorno poco estimulante. Después, en 2009, junto con Shelley Fahlman, Kimberly Mercer y Peter Gaskovski, exploraron cómo la falta de sentido y de propósito en la vida causaba también aburrimiento, así como otros tipos de afectos negativos como la depresión o la ansiedad. Mercer y Eastwood escribieron en 2010 sobre la relación entre el juego y el aburrimiento. Al año siguiente, Eastwood recuperó la investigación sobre aburrimiento y los afectos negativos que son la apatía y la anhedonia, además de la depresión, colaborando con Yeal Goldberg, Jennifer LaGuardia y James Danckert. Entonces admitieron que el aburrimiento era «una experiencia humana universal que había recibido poca atención empírica» y que «todavía no se había alcanzado una definición unificada sobre el aburrimiento con la que facilitar la evaluación y el tratamiento de este padecimiento», tan necesaria «para entender y tratar los desórdenes psicopatológicos y neuropatológicos» (2011, p. 648). A la altura de 2012, la definición del aburrimiento ya había

tomado forma a partir de la síntesis de las principales aproximaciones a las ideas sobre este estado expuestas desde la teoría psicodinámica, el existencialismo, la hipótesis de la excitación y la teoría cognitiva. En un magnífico resumen, Eastwood y los suyos las recogían todas:

> Lipps (1903 [1909]) propuso una de las primeras definiciones psicodinámicas del aburrimiento: «El aburrimiento es un sentimiento de displacer procedente de un conflicto entre la necesidad de una actividad mental intensa y una falta de incitamiento a la misma o una incapacidad de ser incitado a la misma […]». Los escritores psicoanalistas siguientes (ej. Fenichel, 1953 [1934]; Greenson, 1953; Lewinsky, 1943) han argumentado que el aburrimiento lleva consigo un deseo de compromiso mental y la inhibición simultánea de dicho compromiso, enfatizando que el aburrido es incapaz de articular qué es lo que desea. En suma, el aburrimiento, de acuerdo con la teoría psicodinámica, es el estar en un estado de espera hacia una actividad siendo incapaz de saber qué es lo que uno desea, esperando que el mundo resuelva el problema. Las definiciones existencialistas del aburrimiento incluyen un sentimiento de vacío, falta de significado y parálisis de la agencia […] (ej. Frankl, 1984; Maddi, 1970) […] Así, la definición existencialista enfatiza la experiencia aversiva de la inacción, el vacío, la parálisis de la voluntad y la falta de significado […] Las teorías de la excitación definen el aburrimiento como un estado no óptimo de excitación que resulta del desajuste entre la necesidad de excitación del individuo y la incapacidad del entorno de promover dicha excitación […] (ej. Berlyne, 1960; Csikszentmihalyi, 1975, 1990; De Chenne, 1988; Hebb, 1966; O'Hanlon, 1981; Zuckerman, 1979) […] Mientras que las teorías de la excitación se centraban en las cualidades estimulantes del entorno, las teorías cognitivas lo hacían en la percepción individual del entorno como monótono (ej., Hamilton, Haier, y Buchsbaum, 1984; Hill y Perkins, 1985) o poco interesante (Fisher, 1993; Sundberg, Latkin, Farmer, y Saoud, 1991). Además, sugieren que los individuos aburridos sufren de falta de concentración […] (Fisher, 1993; Hamilton, 1981; Harris, 2000; Todman, 2003) (pp. 483-484).

A partir de esta suma, Eastwood *et al.* anunciaron la siguiente definición del aburrimiento:

> Proponemos una definición del aburrimiento como un estado de

> aversión que ocurre cuando (a) no somos capaces de comprometernos satisfactoriamente con la información interna (ej., pensamientos y sentimientos) o externa (ej., estímulo externo) requerida para tomar parte en una actividad satisfactoria; (b) cuando somos conscientes del hecho de que no podemos captar nuestra atención y participar en actividades satisfactorias, que pueden tener la forma o bien de la conciencia de un alto grado de esfuerzo mental empleado en un intento de comprometernos con la tarea en cuestión o de la conciencia del compromiso con las preocupaciones no relacionadas con la tarea (ej., divagar); y (c) cuando atribuimos la causa de nuestro estado de aversión al entorno (ej., «esta tarea es aburrida», «no hay nada que hacer») (2012, p. 484).

En el año 2013, la definición de los canadienses se aplicó en al menos cuatro artículos: uno publicado con Mercer y Jennifer Hunter sobre aburrimiento endógeno y depresión; otro con Fahlman, Mercer y David Flora en el que se creó una nueva escala de medición llamada Multidimensional State Boredom Scale (MSBS), la primera y única destinada al aburrimiento en exclusividad; un tercero consistente en una versión china de esta escala, y, finalmente, otro publicado por Goldberg y Danckert sobre aburrimiento y depresión en casos de lesión cerebral traumática. Además, ajustaron las cuentas con uno de los trabajos de 2011, analizando el aburrimiento y el juego online sobre la base de dicha definición.

La propuesta, sin embargo, seguía arrojando una pregunta crucial: ¿era la causa del aburrimiento el entorno, la persona o ambos? En el otro artículo de 2011, Goldbert *et al.* habían empezado a explorar esta cuestión:

> Están aquellos que creen que el aburrimiento viene conducido por factores externos y que es el resultado de un estímulo externo pobre (Berlyne, 1960; Darden y Marks, 1999; Hebb, 1966; Mikulas y Vodanovich, 1993; Shaw, 1996; Wegner, Flisher, Chikobvu, Lombard, y King, 2008), quizá debido a la repetición (Geiwitz, 1966; Hill y Perkins, 1985; Reid, 1986) y a la falta de habilidades cognitivas necesarias para generar interés de forma intrínseca (Watson, Hickman, Morris, Stutz, y Whitting, 1994). En contraste, otros investigadores proponen que el aburrimiento proviene del interior del sujeto (Barbalet, 2000; Binnema, 2004; Csikszentmihalyi, 1975; Eastwood, Cavaliere, Fahlman, y

> Eastwood, 2007; Hamilton *et al.*, 1984; Leary, Rogers, Canfield, y Coe, 1986; MacDonald y Holland, 2002; Melton y Schulenberg, 2007; Pattyn, Neyt, Heridericlcx, y Soetens, 2008; Seib y Vodanovich, 1998; Simmel, 1997 [1977]; Vodanovich, 2003) y que podría ser el resultado de una falta de significado en general y/o de espiritualidad en la vida […] A menudo, el aburrimiento se ha conceptualizado como un estado emocional resultante de una deficiencia o ineficiencia en los procesos emocionales, cognitivos o de atención (Cheyne, Carriere, & Smilek, 2006; Csikszentmihalyi, 1975; Eastwood *et al.*, 2007; Hamilton *et al.*, 1984; Seib y Vodanovich, 1998), creado por niveles no óptimos de excitación cortical (Pattyn *et al.*, 2008; Vodanovich, 2003) o por la neurastenia (sobreestimulación; Pattyn *et al.*, 2008; Simmel, 1997 [1977]) (pp. 648-649).

En 2014, Eastwood *et al.* intentaron dar respuesta a esta pregunta diciendo que el aburrimiento podía ser la consecuencia de todas estas situaciones: de las características de la personalidad, como son la propensión al aburrimiento y los sistemas de activación e inhibición del comportamiento (*person-based state boredom*), del entorno (*situation-based state boredom*) e incluso de otras causas que no se estuviesen teniendo en cuenta todavía. La diferencia entre aburrimiento dependiente de la situación y aburrimiento dependiente del individuo estaba sobre la mesa, aunque ya la habían sacado a la palestra otros como O'Conner (1967), quien discutía la variedad entre un aburrimiento transitorio causado por el entorno y otro crónico originado en el interior del sujeto, o Greenson (1953), quien decía que, en función de su duración y sus causas, el aburrimiento podía ser transitorio —el que experimentan las *personas sanas*—, o crónico —que, aunque Greenson no lo expresa tal cual, suponemos que correspondería a las *insanas* o *enfermas* que se aburren independientemente de lo estimulante del entorno y que reaccionan de manera disfuncional ante su aburrimiento—. En el caso del aburrimiento endógeno, las causas cognitivas podían derivar de la falta de atención, de la hiperactividad, de la impulsividad y de la disfunción ejecutiva (Eastwood *et al.*, 2014).

Después de estos hallazgos, Eastwood ha participado con sus viejos colegas y otras incorporaciones más recientes en trabajos en

los que se ha buscado arrojar luz sobre la relación del aburrimiento con la cultura individual, con la esquizofrenia, con la creatividad y la curiosidad, con la atención, con los entornos didácticos… La lista es infinita. Incluso en 2020, Eastwood ha publicado el título *Out of My Skull*, junto con Danckert, en el que ambos se han subido al carro de la nueva tendencia de vanagloriar las virtudes del aburrimiento, aconsejándonos que escuchemos lo que nos tiene que decir y afirmando que, a pesar de que a nadie le gusta aburrirse, el aburrimiento no es malo y que el problema está en que no sabemos prestarle la atención que merece. Al final, la conclusión es que, independientemente de si procede de dentro o de fuera, de si dura más o menos, de si es profundo o sencillo, el aburrimiento es un estado desagradable que impulsa a su víctima a una acción productiva para remediar el malestar que produce la inacción. Es una alarma reguladora frente a la presencia de holgura cognitiva (Eastwood y Gorelik, 2019). Si se le sabe escuchar, quizá el resultado del impulso sea positivo. Parece que Eastwood cambió un poco el tercio de su investigación después de una colaboración en 2018 con el grupo de Danckert, de The Danckert Lab, en la que se establecía que el aburrimiento funciona como una señal autorreguladora que indica que nuestros recursos cognitivos no están siendo empleados a pleno rendimiento y que se necesita un cambio.

Aunque las colaboraciones entre el grupo de Eastwood y el de Danckert acumulan ya la decena, este último tiene su propia visión del aburrimiento, que complementa la del primero, pero también se distancia en algunos puntos. Por ejemplo, sus métodos para llegar hasta este resbaladizo fenómeno van más allá de las escalas de medición. Aunque su primer estudio sobre aburrimiento, publicado junto con la psicóloga Ava-Ann Allman, se remonta al año 2005, su periodo más prolífico no llegó hasta hace relativamente poco, cuando comenzó a trabajar con Mugon y Struck, además de con Colleen Merrifield, Abigail Scholer o Julia Isacescu, entre otros. Lo que le ha interesado siempre a Danckert es conocer más sobre las bases cognitivas o neurales de la experiencia subjetiva del aburrimiento, en tanto que fenómeno que afecta a diversas afecciones neurológicas o psiquiátricas, para aplicar sus conclusiones a la práctica clínica. Fue en 2014 cuando, junto a

Merrifield, comenzó a explorar el correlato fisiológico del aburrimiento empleando mediciones del ritmo cardíaco, la actividad electrodérmica y los niveles de cortisol, derivando a partir de las mismas que el aburrimiento podía asociarse al incremento de la excitación y a la dificultad para mantener la atención. Entonces publicaron «Characterizing the Psychophysiological Signature of Boredom». Dos años después, publicó con Struk y Scholer «A Self-Regulatory Approach to Understanding Boredom Proneness», otro artículo en el que investigaba la relación entre la autorregulación y los dos tipos principales de aburrimiento (falta de estimulación interna versus falta de estimulación externa), reiterando que la búsqueda efectiva de objetivos se asociaba con una menor probabilidad de experimentar aburrimiento. En la cuestión de la propensión al aburrimiento se centró este grupo en dos trabajos más del siguiente año (Isacescu *et al.*, 2017; Struk *et al.*, 2017), haciendo hincapié en la naturaleza de la autorregulación y tratando de mejorar, a partir de sus resultados, la BPS y su versión acortada, la BPS-SR. También en 2017, Danckert e Isacescu llevaron a cabo uno de los primeros intentos de localizar el aburrimiento en el cerebro, empleando técnicas de fMRI para la captación de imágenes en las regiones cerebrales activas durante la realización de una determinada tarea. Esto solo lo habían intentado antes Daniel Weissman y su grupo, quienes en 2006 usaron técnicas de MRI para concluir que el lugar del cerebro que acogía los procesos relacionados con el aburrimiento podía ser la ínsula. Con su estudio, Danckert e Isacescu demostraron que los componentes posteriores de la red neuronal por defecto (RND), el conjunto de regiones del cerebro responsable de gran parte de la actividad desarrollada mientras la mente está en reposo, estaban activos en los momentos en los que las personas se aburrían. Además, señalaron que el sistema insular anterior no se relacionaba con la RND durante la inducción del estado de aburrimiento, lo que sugería un problema en la activación de las regiones de la red ejecutiva necesarias para el efectivo compromiso con la información disponible. En un artículo de Danckert y Merrifield que venía a complementar a este último, avanzaban que el aburrimiento representaba una falla para involucrar a las redes de control ejecutivo cuando el individuo se enfrentaba a una tarea monótona,

y esgrimían una definición del aburrimiento como «experiencia humana omnipresente que se puede describir como la incapacidad de interactuar con el entorno a pesar de la motivación para hacerlo» (2018, p. 2507).

Danckert y sus compañeros se quejaban, como todos, de la falta de investigación en torno al aburrimiento. Sin embargo, en su caso, desde su subdisciplina, la neuropsicología, estaban totalmente en lo cierto. Por eso sus estudios se han convertido en un referente a nivel mundial. En el año 2018 publicaron cuatro artículos más, explorando, a partir del empleo de técnicas de fMRI, la relación entre el aburrimiento y los estados de baja excitación (Danckert *et al.*, 2018), la tendencia al aburrimiento y el autocontrol en casos de daño cerebral traumático (Isacescu y Danckert, 2018), los puntos de encuentro entre el aburrimiento y los modos de regulación (Mugon *et al.*, 2018) y los procesos atencionales (Danckert, 2018). Para mi libro *Boredom Is in Your Mind*, Danckert escribió un texto en el que explicaba, coincidiendo ya con la nueva tendencia adoptada en sus últimas colaboraciones con Eastwood, que el aburrimiento podía ser una señal que nos indicaba la necesidad de explorar el entorno para poder explotarlo minimizando los costos de oportunidad. En 2020, junto con Struk, Scholer y Seli, ha sugerido que, en ocasiones, los entornos plagados de alternativas pueden ser incluso más aburridos que los que carecen de estímulos. ¡Lo sabemos bien!

A nuestro lado del charco, otros dos amigos están marcando su propia línea de estudio sobre las claves psicológicas del aburrimiento y ensayando una también ampliamente aceptada definición de este fenómeno. Se trata de los investigadores Wijnand van Tilburg (Universidad de Essex) y Eric Igou (Universidad de Limerick). Esta pareja suele asociar el aburrimiento con la búsqueda de compromisos significativos y sostiene que cuando estos no se alcanzan, el aburrimiento resultante puede dar lugar a comportamientos impulsivos, al consumo insano y a problemas mentales de todo tipo como consecuencia de la falta de sentido del entorno percibida por el individuo (2017). Aunque entraron en escena un poco más tarde que los canadienses, su producción exclusivamente centrada en el aburrimiento alcanza ya la veintena de trabajos desde que publicaron el primero en el año 2011. En

aquel artículo, titulado «On Boredom and Social Identity», Van Tilburg e Igou iniciaban su carrera reforzando los planteamientos de la teoría cognitiva. En los años siguientes, compararon el aburrimiento con otras experiencias afectivas negativas como la tristeza, la ira, la frustración, el miedo, el asco, la depresión, la culpa, la vergüenza, el arrepentimiento y la decepción. Se centraron, sobre todo, en el análisis de las respuestas extremas al aburrimiento que entran en juego en el intento de restablecer el significado perdido en situaciones intrascendentes (Chan *et al.*, 2018): el consumo impulsivo de comida, la adhesión a creencias políticas de extrema izquierda o el fanatismo religioso, la admiración de la heroicidad o la asunción de riesgos de tipo financiero, éticos, recreativos y relacionados con la salud y con la seguridad personal. Sin embargo, estos expertos también reconocen que el aburrimiento puede desencadenar conductas y reacciones positivas que van desde la creatividad hasta la reconexión con nuestros seres queridos, la voluntad de ayudar a los necesitados, las interacciones prosociales o la práctica saludable de deporte. Resumiendo, Van Tilburg e Igou afirman que

> la evidencia experimental reciente de la psicología muestra que la búsqueda de un compromiso significativo juega un papel central en estas diversas consecuencias del aburrimiento […] los hallazgos […] muestran que al impulsar una búsqueda de compromiso significativo, el aburrimiento desencadena la derogación de grupo, el ensueño nostálgico, la adoración de héroes, las tendencias prosociales y la polarización de la ideología política; [y que] no encontrar el significado puede provocar impulsividad, consumo poco saludable y, posiblemente, problemas de salud mental (2019, p. 11).

Van Tilburg, Igou y sus colaboradores coinciden en que el aburrimiento puede tener consecuencias buenas y malas, funcionales y disfuncionales, en lo personal y en lo social. Ellos han sido de los pocos que han reconocido sin problemas que «la investigación del aburrimiento está en auge», aunque todavía carezcamos de «una comprensión integral del aburrimiento», sobre todo en relación con otras emociones negativas, para llegar a «una interpretación precisa de las causas y consecuencias» (Van Tilburg e Igou, 2017, p. 309).

Son muchísimos los investigadores que están metidos de lleno en esto del aburrimiento desde la perspectiva de la salud mental en los días que corren. Estos son solo algunos ejemplos de colegas que están en las referencias de cualquier trabajo académico que trate de averiguar si el aburrimiento tiene algo que ver con las enfermedades mentales, con los trastornos de la personalidad o con las conductas patológicas. Ni siquiera entre los más dedicados hay consenso en cuanto a qué es el aburrimiento y cómo tratarlo, porque es «un concepto que escapa a la psiquiatría», según decía el presidente del Sindicato de Psiquiatras Franceses Jean-Yves Cozic en 1991, y, añado yo, también a la psicología, y a la filosofía, y a la teología, y a la sociología… El último esfuerzo por llegar a un acuerdo sobre qué es el aburrimiento es el de Erin Westgate y Timothy Wilson y su modelo de 2018, al que hice referencia en la introducción, basado en la explicación del aburrimiento a partir de la combinación de condicionantes ambientales, atencionales y funcionales (*MAC model*), y ni con este es posible aprehender en su total completitud el fenómeno del aburrimiento, pues, aunque está francamente en boga, adolece de la perspectiva de las humanidades.

Lo cierto es que, entre unos y otros, expertos representantes de variedad de disciplinas, se han consensuado, sin saberlo, al menos diez principios: 1) que el aburrimiento es un estado o un sentimiento de aversión, negativo, que produce displacer por falta de excitación o por el sinsentido que se desprende de su padecimiento cuando el aburrido no puede comprometerse con la realidad; 2) que la causa del aburrimiento puede ser externa, provocada por un entorno poco o demasiado estimulante, o interna, correlativa a algún tipo de trastorno de la personalidad, del comportamiento, de enfermedad mental o de alteración de los sistemas cognitivos; usualmente es el resultado de una combinación de ambos factores; 3) que es diferente a otros estados negativos como la ira, la tristeza, la angustia, la depresión, la ansiedad, etc., aunque está íntimamente relacionado con estos desde el principio de los tiempos; 4) que en casos de aburrimiento crónico, ya dependa del individuo o del contexto, los consecuentes pueden ser negativos o positivos; 5) que en casos de aburrimiento pasajero, dependiente del contexto, los consecuentes también pueden ser negativos o positivos en función del individuo y del contexto; 6)

que existe un correlato fisiológico del aburrimiento que todavía no se conoce en su totalidad y que podría determinar la causa del aburrimiento crónico individual; 7) que hay instrumentos de medición del aburrimiento que es necesario poner en diálogo; 8) que el aburrimiento es funcional en algún sentido porque provoca una reacción en quienes lo padecen y les insta al cambio, incluso si a veces este se manifiesta de forma extrema frente a casos de cronicidad; 9) que se ha descrito incesantemente un falso desinterés y una ilusoria escasez de literatura sobre la cuestión del aburrimiento que ignora toda la tradición occidental, y, por último, 10) que todavía no hemos logrado una definición y comprensión universales del aburrimiento. Voy a añadir otro más, un *10 bis*: que como los especialistas no nos dediquemos a hablar entre nosotros y sigamos trabajando en nuestras respectivas *especializaciones* sin contar con los demás y obviando la larga y polifacética historia del aburrimiento, quizá el objetivo al que alude el punto número 10 no se consiga nunca.

Fíjese en que mientras los filósofos del XIX estaban separando el aburrimiento en función de su profundidad (sencillo o complejo), los sociólogos de principios del XX lo hacían por su causa (el individuo o el contexto). Hoy, los psicólogos lo hacen dependiendo de la causa y de su durabilidad (pasajero o crónico), pero no prestan atención a su profundidad. Entre tanto, los filósofos y los sociólogos siguen mirando a la profundidad y a la causa independientemente. Para comprender de verdad qué es el aburrimiento debemos tener en cuenta todas las variables a un mismo tiempo, porque estas se influencian entre sí y dependen las unas de las otras. El aburrimiento sencillo lo es porque es pasajero, mientras que el complejo suele permanecer en el tiempo. Ambos pueden depender del contexto, pero también el individuo es un factor importante a la hora de determinar la profundidad y la durabilidad de su experiencia, pues se puede ser más o menos propenso al aburrimiento. Si se tiene tendencia al aburrimiento, se tiende también a experimentar formas más complejas y duraderas de aburrimiento. Si no, se suele ser víctima de estadios pasajeros de aburrimiento sencillo. Es innegable que existe una clara relación entre los postulados del pasado sobre el aburrimiento y los que se establecen hoy desde la salud mental. Hay interdependencia entre

las miradas que se colocan sobre un mismo fenómeno que se da de diversas formas, teniendo en cuenta el tiempo, la complejidad y a los agentes. La razón de ser, individuo o contexto, normalmente ambos, salvo en casos puntuales, determina las variables anteriores. Al aburrimiento hay que aproximarse, se pertenezca a la disciplina que se pertenezca, teniendo en cuenta a la vez todo este entramado de matices.

Sin duda, las disciplinas de la salud mental están haciendo avanzar los estudios del aburrimiento en muy poco tiempo y desde una perspectiva complementaria a la que han ofrecido las humanidades y la sociología. Ahondando en el concepto de aburrimiento endógeno o aburrimiento crónico individual, cuyos antecedentes se encuentran dispersos a lo largo de la historia del pensamiento occidental, como he mostrado, han conseguido sentar un nuevo precedente. Pero no pueden obviar todo lo demás. No *deben* obviar todo lo demás. Elizabeth Goodstein ha sido muy crítica en este sentido, dirigiéndose concretamente hacia los métodos de Danckert y los canadienses. A su juicio, la psicología contemporánea, descuidando el *background* cultural y literario existente sobre el aburrimiento, basa sus estudios y experimentos empíricos en «suposiciones altamente cuestionables», generando «resultados que, a su vez, se convierten en parte de circuitos de retroalimentación que se autorrefuerzan y que fortalecen aún más el poder institucional del paradigma intelectualmente defectuoso de la psicología» (2020, p. 32). Las ideas y métodos esquemáticos que usan los psicólogos ignoran o dejan aparte deliberadamente la investigación de siglos en favor de las imágenes del cerebro, que son en muchos aspectos problemáticas, afirma la profesora. No estando yo de acuerdo completamente con la visión de Goodstein del aburrimiento, según la cual «es una experiencia específica de determinados momentos históricos que se disfraza como una imagen universal de la condición humana» (2020, p. 33), reconozco que hay algo de razón en sus críticas.

La mía se le parece un poco, aunque yo pienso que es un lujo poder contar con lo que hacen los de Danckert y que, realmente, contribuyen a la comprensión del aburrimiento como muchos no podríamos desde nuestras respectivas disciplinas. Yo voy más en la línea de reclamar que a los que trabajamos el aburrimiento desde

las humanidades no se nos deje fuera de juego y que nos unamos todos para hacer avanzar el estudio del aburrimiento. Por eso creé en 2021 la International Society of Boredom Studies, la primera del mundo. Mi crítica también abarca la mirada deontológica, que, a veces, desde el laboratorio, puede llegar a descuidarse —aunque no es el caso del grupo de Danckert, ni de ningún colega que yo conozca—. Lo mío se trata más bien de una advertencia preventiva. A mí me gusta recalcar que los profesionales de estas disciplinas no son simples fenomenólogos, sino que estudian para pasar a la acción en un camino que va desde la teoría hasta la praxis. Gran parte del trabajo que hacen está orientado a la propuesta de tratamientos terapéuticos o farmacológicos contra la patología que puede llegar a constituir el aburrimiento endógeno y, algunas veces, incluso también contra el exógeno. De la idoneidad de lo primero, de atajar el aburrimiento endógeno con terapias o fármacos, no estoy segura del todo porque ignoro demasiado del asunto; pero, de la de lo segundo, de poner fin al aburrimiento exógeno por estos medios, puedo decir, sin miedo a equivocarme, que con ello se corre el serio peligro de incurrir en una práctica contraproducente. Las razones van a continuación.

El aburrimiento muestra una *patología* que se produce en nuestra relación con el entorno, ya sea por culpa de este o por la nuestra propia. Hoy en día, aburrimiento patológico es el que se cronifica, sea su raíz la que sea, el individuo o el contexto, dando lugar a respuestas desadaptativas. Esto significa que también el aburrimiento exógeno puede ser crónico, patológico, no solo el endógeno. No todo el aburrimiento que procede del entorno se puede evitar reaccionando ante él de manera inmediata. No todo es pasajero. Existe el aburrimiento situacional cronificado que incluso llega a experimentarse como profundo o existencial, despojando la vida de su sentido. Ante este no puede aplicarse el mismo remedio que frente al aburrimiento endógeno. En realidad, sí que se puede. Se puede hacer terapia para aprender a evitar o a afrontar el síntoma, y se pueden suministrar fármacos para poner el aburrimiento entre paréntesis. Pero de todo esto, solo la terapia de afrontamiento es funcional. La de evitación y la medicación lo que pueden hacer es acallar el síntoma, pero la enfermedad seguirá estando ahí, solo que siendo *asintomática*. La asintomaticidad la

hará pasar desapercibida y el *paciente* jamás pondrá la atención sobre el verdadero problema. Cuando se trata de un aburrimiento situacional cronificado que lo que intenta es poner de manifiesto lo *enfermizo* de una determinada circunstancia individual o social, la evitación o la anestesia del síntoma van a impedir que se produzca el estallido que rompe con dicha *enfermedad*.

Aquí surge un conflicto importante. Los síntomas del aburrimiento crónico, aunque su causa principal sea distinta, son idénticos. ¿Cómo nos aseguramos de que el que se aburre con todo tiene un problema endógeno y que su aburrimiento no es, en realidad, el resultado de un contexto restrictivo y limitante que no permite la reacción frente al aburrimiento? ¿Cómo lo vamos a saber? ¿Y si se trata el aburrimiento crónico como endógeno, alentando estrategias de evitación o medicándolo, y resulta que es, en realidad, exógeno, y el *paciente* nunca llega a saber qué era lo que estaba fallando del entorno, perdiendo la oportunidad siquiera de afrontarlo? ¿Es esto lo que nos interesa realmente? ¿Quedarnos con la *amoralidad* del aburrimiento crónico patológico dependiente del individuo para no hacernos responsables de nosotros mismos y de la sociedad que hemos creado? Incluso si, tras muchas sesiones de contacto con el *paciente*, creemos estar completamente seguros de que la razón del aburrimiento crónico es endógena, ¿cómo sabemos qué parte de él es la que está fallando? ¿Es su sistema autonómico? ¿Es su personalidad? ¿Es un trauma del pasado? ¿Es la ínsula? ¿Cómo lo vamos a arreglar? ¿Con terapia? ¿Con medicamentos? ¿Con una intervención quirúrgica? Lo veo extremadamente complicado y arriesgado. Pienso que, por el momento, habríamos de ser cautos.

Los propios investigadores reconocen que apenas nada se sabe en la actualidad acerca del aburrimiento endógeno y que es verdaderamente difícil diagnosticar una patología del aburrimiento y proponer un tratamiento acorde. Si un individuo se queja constantemente de estar aburrido y caemos en la tentación de decir que tiene un problema de aburrimiento endógeno, cuando en realidad su aburrimiento no desaparece porque el entorno no se lo permite, un mal tratamiento puede acabar haciéndole un flaco favor. Una terapia que ayude a fortalecer el espíritu de búsqueda, la escucha activa de uno mismo, que estimule la autorregulación, que

refuerce los procesos de atención, que fomente la respuesta creativa frente al aburrimiento, que entrene la capacidad de estar presente en el momento, etc., no puede venirle mal a nadie. Una que ayude a abandonar el aquí y ahora cuando el aburrimiento aparece constantemente puede ser favorable o perjudicial en función de lo patológico que sea el aburrimiento. Lo mismo sucede con la medicación, pero, en el caso de esta, los efectos secundarios de las drogas parecen más preocupantes.

Se sabe que ciertos fármacos ayudan a aliviar el aburrimiento. Algunos manuales de farmacología dejan bien claro que las metilxantinas, compuestos formados por un grupo de alcaloides estimulantes del sistema nervioso central del que forman parte la teofilina, la teobromina y la cafeína, han demostrado ser capaces de revertir el decremento en el desempeño individual provocado por el aburrimiento y la fatiga. Esto aparece en algunos como el *Handbook of Non-Prescription Drugs*, publicado en 1979 por la American Pharmaceutical Association; el *Clinical Pharmacology*, editado por Laurence y Bennett en 1980 y por Brown *et al.* en 2018; en *The Methylxanthine Beverages and Foods: Chemistry, Consumption, and Health Effects*, que publicó Spiller en 1984; en *Drugs: Issues for Today*, elaborado en 1997 por Pinger; en *Drugs and Behavior: An Introduction to Behavioral Pharmacology*, de 2003, de McKim, o en el *Textbook of Pharmacology* que lanzó Elsevier en 2009. Admito, por supuesto, que habrá casos de aburrimiento endógeno patológico que puedan requerir de estas drogas u otras, sobre todo para evitar respuestas desadaptativas que nazcan de la incapacidad interna de gestión de este síntoma. Pero ¿cómo podemos saberlo sin contar con medios definitivos para realizar un diagnóstico?

Como decía, por lo que respecta a las terapias contra el aburrimiento la preocupación es menor. Las terapias pueden ayudar a los individuos a orientar sus reacciones y a encontrar maneras de escuchar y entender su aburrimiento. Sin embargo, la idea del tratamiento farmacológico dispara mis alarmas de una manera bien distinta porque no resulta tan inocua. Ciertamente, esta no es una práctica extendida, aunque, como dice Sandi Mann en *El arte de aburrirse*, muchos son ya los que empiezan a pensar que la

propensión al aburrimiento se está medicalizando. De hecho, en 2015, la argentina Diana Campolongo y su grupo de investigación advirtieron durante el VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología de que en la práctica clínica con niños se estaban empezando a medicar distintos aspectos de la vida cotidiana como la motivación, el fracaso escolar, la hiperactividad, la desatención, la tristeza y, cómo no, el aburrimiento.

Si se quiere seguir especulando por esta vía, serán necesarias mejores escalas de medición del aburrimiento endógeno y exógeno y de las variables individuales y contextuales a un mismo tiempo para que los resultados no se vicien hacia un lado u otro. Hará falta conocer muy bien al *paciente*, su biografía, su historial, su entorno y sus recursos. Incluso será imprescindible estar familiarizado con la sociedad en la que está inmerso. Varios expertos en aburrimiento, desde distintas disciplinas, tendrían que dedicar horas y horas al estudio del caso hasta poder encontrarse en situación de aventurarse a emitir un diagnóstico y a ofrecer la solución al problema, evitando las respuestas patológicas. Y, con todo, el riesgo de acabar achacándole a alguien una *enfermedad fantasma* seguiría siendo alto.

Es comprensible que hablar del aburrimiento en los términos en los que lo estamos haciendo ahora despierte su inquietud. Quizá se esté planteando en este momento, como lo hizo Foucault en 1974, si la medicina está extendiendo sus tentáculos más allá de las necesidades de los pacientes. No se preocupe. Ya le he dicho que esto es solo advertencia preventiva. La mayor parte del trabajo de los psicólogos solo consiste en averiguar cómo nos afecta el aburrimiento desde la perspectiva cognitiva, afectiva, conductual… El aburrimiento no aparece siquiera todavía en el *Manual diagnóstico y estadístico de los desórdenes mentales (DSM)* como una patología en sí misma. En la quinta edición de 2014 se le nombra a propósito del trastorno obsesivo-compulsivo, como una posible causa de las «conductas repetitivas centradas en el cuerpo» (p. 236), como es el caso del «acto de arrancarse el pelo» (p. 252) o «el rascado de la piel» (p. 255), y también con relación al trastorno de atracones (p. 351). Además, se menciona la *propensión al aburrimiento* como un estresor del trastorno de la conducta antisocial (p. 764) y del trastorno del juego (p. 797). Eso es todo…

de momento. La intranquilidad se agita simplemente frente a una posibilidad en el horizonte que lleva ya más de un siglo dejándose entrever. Una posibilidad que se incrementa ahora por la inclinación actual a convertir en trastornos las molestias cotidianas.

El que fuese director del *DSM*-IV, Allen Frances, fue uno de los primeros, curiosamente, en alertar sobre esta tendencia y los peligros que entraña. Él nunca se ha referido al aburrimiento de manera específica, pero lo que dice es completamente aplicable a su experiencia. En 2014 escribió lo que se considera un auténtico manifiesto contra la disposición actual a medicalizar las emociones negativas del día a día, promovida por la publicación de la quinta edición del *DSM*. Se trata del título *¿Somos todos enfermos mentales?* Tanto en esta obra como en algunas entrevistas concedidas tras su publicación reconoció que nos estábamos excediendo a la hora de considerar trastornos todo lo que nos saca del *estado completo de bienestar físico, anímico y social*. Aquí la culpa es claramente de la OMS, pues esta definición de salud, de la que se aprovecha el *DSM*, nos convierte a todos, como dice Frances, en enfermos mentales. Las dolencias transitorias y hasta normales cobran la dimensión de la enfermedad y nos lanzamos rápidamente a medicarnos con una convicción casi absurda. Pero no toda la culpa es de la OMS. También «el ego y la falta de perspectiva de los psiquiatras» los han llevado a tomar «decisiones muy estúpidas» porque «han sobrestimado la importancia de su campo de estudio», dice Frances. Nosotros, que engullimos todo lo que nos ponen en el plato sin rechistar, tendremos igualmente algo de responsabilidad, digo yo.

Creo que todavía es posible pedirles a los profesionales de la salud mental que sean cautos y, sobre todo, a los supuestos *pacientes* que mantengan una actitud crítica en un sentido amplio. Más allá de que pueda existir o no una patología del aburrimiento crónico de naturaleza endógena, el aburrimiento también puede seguir siendo un síntoma del contexto, y su padecimiento y sus consecuentes nos pueden estar advirtiendo de la necesidad de revisarlo desde una postura reflexiva. Sí, a veces haríamos lo que fuera por mandar a callar al amigo pesado, pero ¿y si entre tanto ruido resulta que tiene algo importante que decir?

Capítulo 7

Las bondades del aburrimiento en sentido extramoral (y extramédico)

> La lucha contra el aburrimiento ha comenzado. No sabemos si el enemigo público será derrotado. Y sin embargo de esta lucha, de este desafío, depende, hasta cierto punto, el destino y sentido de la modernidad.
>
> HENRI LEFEBVRE, *De lo rural a lo urbano*, 1970

La experiencia del aburrimiento nunca nos deja impasibles; como poco nos hace sentir malestar, nos impulsa a conocer por qué nos estamos aburriendo, tarde o temprano, casi siempre, nos conduce a actuar para desasirnos del estado en el que nos encontramos y, en los mejores casos, cuando las circunstancias lo permiten, estas acciones se traducen en un cambio positivo. ¿Convierte esto al aburrimiento en algo *bueno*? La experiencia del aburrimiento no es plato de buen gusto para nadie, pero quizá haya motivos para pensar que es imprescindible y hasta celebrable. Por otro lado, esta cadena de causa-efecto no siempre desemboca en tan idílico final. Los devenires del aburrimiento no siempre son oportunos, sobre todo cuando no se cuenta con los medios, a nivel endógeno o exógeno, para orientar la acción en función de nuestra necesidad de salir del estado de displacer. Entonces, cuando sucede esto, ¿el aburrimiento se transforma en un ente *maligno*? ¿Son estas categorías morales aplicables a la experiencia del aburrimiento? ¿A cuál de ellas?

El aburrimiento es malo porque duele, pero bueno porque conviene. Dicho de otra forma, es un *dolor conveniente*. Todo dolor lo es, porque señala que algo no va bien para darnos la oportunidad de remediarlo. Por eso el dolor es insustituible y funcional para

nuestro desarrollo y bienestar, por contraintuitivo que parezca. Con el que evoca el aburrimiento sucede lo mismo. Indica lo que no es conforme a nuestras necesidades o expectativas y dispone la ocasión para el cambio cognitivo y comportamental (Elpidorou, 2014, 2017), en función de criterios como la utilidad percibida (Bench y Lench, 2013), la motivación (Van Tilburg e Igou, 2019) y la relación coste-beneficio (Kurzban *et al.*, 2013). Pocas veces en la historia se ha entendido el aburrimiento de esta manera, como se hace desde la *teoría de la funcionalidad*, de forma diametralmente opuesta al tradicional discurso condenatorio de la filosofía, la teología, la literatura e incluso la medicina occidental.

¡El aburrimiento hace todas estas cosas! Siempre gracias a que su experiencia es dolorosa, tan dolorosa y molesta que no puede ser ignorada. El aburrimiento es algo *horrible*, decía Kant en la *Antropología*. ¡Pero es que no puede ser de otra manera! Solo así consigue hacernos reaccionar, a través de la imperiosa necesidad que sentimos de librarnos del horror que nos provoca. Solo de esta forma logra cumplir con la función de alertarnos de que algo falla para instarnos a mirar hacia lo diferente. En efecto, para que el aburrimiento sea funcional, es preciso que sea capaz de generar en nosotros una reacción. En realidad, tiene que generar dos reacciones. Por una parte, nos tiene que hacer tomar conciencia de la situación y de nosotros mismos, de nuestro rechazo de lo presente. Nos ha de lanzar hacia la introspección y la reevaluación cognitiva, despertando nuestra curiosidad por lo que tenemos delante y lo que está ausente, los posibles. Después, debe empujarnos hacia la acción que promueva la variación de aquello que estamos rechazando.

El primer grado reactivo del aburrimiento ha llevado a muchos a decir que aburrirse es una especie de garantía de que uno todavía está en control de la propia existencia. No son pocos los que defienden que al aburrirnos estamos exprimiendo el alma, revisándonos a nosotros mismos como desde fuera, como si fuésemos otro, como a cámara lenta. Así constituimos nuestro ser, nuestra individualidad y nuestra identidad. El aburrimiento nos espolea hacia la observación de lo que somos y lo que podemos ser. Es un pretexto para el pensamiento y la reflexión que nos permite ser *nosotros*, vivirnos fenoménicamente y descubrir qué queremos,

qué nos gusta y qué nos disgusta, qué deseamos mantener y qué dejar atrás, incluso por qué merece la pena esforzarse o por qué no (Ros Velasco, 2021c). Una vez explorado el yo y su relación con el entorno, llega la ocasión de desarrollar una estrategia para generar el cambio; un plan que contribuye a fijar nuestra individualidad e identidad, como sucede también con los resultados en los que se materialice. Este es el segundo grado reactivo del aburrimiento, el que nos encauza hacia la variación.

La funcionalidad del aburrimiento depende de que este sea doloroso, porque así es como causa las reacciones. Si no es reactivo, entonces es *disfuncional*, patológico: no sirve para nada. Pero ello no depende de que se puedan dar estados de aburrimiento *no dolorosos*; eso es algo que no existe. Todo el aburrimiento es doloroso, digan lo que digan los que presumen de disfrutar de momentos de aburrimiento, porque lo confunden con estar sin hacer nada por elección propia. Que el aburrimiento no cumpla con su supuesta función depende de que el dolor no nos lleve a ninguna parte, de que acabe sin ser reactivo. ¿Puede suceder esto? ¿Puede uno quedarse atrapado en el dolor del aburrimiento para siempre? ¿Hay realmente aburrimiento disfuncional, inservible, en definitiva, *malo*?

En 1998, el filósofo Jerome Neu creó el término *reactive boredom*, por contraposición al de *endogenous boredom*, para distinguir entre el aburrimiento crónico dependiente del individuo, ante el que no se puede responder a voluntad, y el aburrimiento dependiente del entorno, frente al que sí. En su estudio «Boring from Within» decía que, ante el aburrimiento crónico, el dependiente del individuo —pues no contempló que también el aburrimiento exógeno podría cronificarse—, no era posible reaccionar. Él no fue el único que concedió a la posibilidad de que el aburrimiento pudiese ser disfuncional; ni el primero. Este mérito es para Martin Heidegger, uno de los pioneros en disertar de manera seria, desde la filosofía, sobre las distintas formas del aburrimiento, concluyendo que no todas eran reactivas, aunque todas fuesen dolorosas.

Para Heidegger, la reactividad del aburrimiento aumentaba a medida que su experiencia se tornaba más y más profunda, al contrario de lo que podríamos pensar, intuyendo que a mayor

profundidad también hay mayores niveles de cronicidad. En las lecciones y conferencias pronunciadas durante el curso 1929/1930 en la Universidad de Friburgo, recogidas posteriormente en *Los conceptos fundamentales de la metafísica*, explicaba que el aburrimiento profundo (uno se aburre, *es ist einem langweilig*) era un estado o temple del ánimo fundamental, una orientación existencial o una estructura de fondo de la experiencia: una manera de *ser-en-el-mundo (in-der-Welt-seins)* y de adoptar posturas hacia uno mismo y hacia la realidad. Las orientaciones existenciales como el aburrimiento profundo abarcaban la experiencia, el pensamiento, la voluntad y la acción. Modificaban los comportamientos y moldeaban las formas específicas de ser y de relación con el entorno. Sin embargo, el filósofo reconocía que no todo aburrimiento era profundo, ni tenía, por ende, esta capacidad para la reacción. Otros tipos solo permitían reconocer la situación de la que emanaban, sin llegar a emprenderse desde ellos acción alguna para el cambio, porque en su experiencia «nos hemos *quedado vacíos*» (2007, p. 121): somos afectados por el aburrimiento, somos aburridos por algo (*das Gelangweiltwerden von etwas*). El filósofo hablaba entonces de la experiencia más común del aburrimiento, la que proviene de una situación aburrida a la que nos exponemos de manera forzada por cualquier motivo. Esta, advertía, no nos deja completamente indiferentes, sino presentes en la misma, pero en estado de demora (*hingehalten*): nos da largas y, sin embargo, nos deja vacíos. El ejemplo que ponía es el de una circunstancia en la que uno se *aburre por* estar esperando en una estación de tren, sabiendo que faltan aún muchas horas para que se produzca la salida de aquel que espera:

> Estamos sentados, por ejemplo, en una estación de tren de una línea local perdida y construida sin gusto. El siguiente tren no viene hasta dentro de cuatro horas. La zona es anodina. Tenemos un libro en la mochila. ¿Entonces leer? No. ¿O pensar una pregunta, un problema? No puede ser. Leemos las guías de ferrocarriles o estudiamos el índice de las diversas distancias de esta estación a otros lugares que, por lo demás, no conocemos en absoluto. Miramos el reloj: solo ha pasado un cuarto de hora. Así que salimos a la carretera. Andamos de un lado para otro, solo por hacer algo. Pero no sirve de nada. Ahora contamos los

> árboles en la carretera, volvemos a mirar el reloj: cinco minutos desde la última vez que lo miramos. El andar de un lado para otro se nos hace tedioso, nos sentamos en una piedra, dibujando todo tipo de figuras en la arena y nos sorprendemos habiendo vuelto ya a mirar el reloj: media hora. Y así sucesivamente (2007, p. 128).

En estas situaciones, el exceso de prolijidad es el que causa aburrimiento. Son las típicas que se vivencian en las salas de espera, en los aeropuertos, en las aulas, en las conferencias y demás escenarios que resultan una obligación. El efecto es la parálisis absoluta, porque no podemos cambiar nada; no hay reacción posible más allá de la conciencia de la situación vivida y la búsqueda desesperada del *pasatiempo*. Pero «¿*adónde* queremos llegar con el pasatiempo?» (2007, p. 136). A ninguna parte, por eso nos deja vacíos. Somos dejados vacíos por las cosas. Si hubiera alguna reacción, esta sería tan insustancial como la escena misma, y consistiría en mantenerse en el limbo, en mirar por la ventana, en observar el reloj o en contar objetos (Safranski, 2017). Todavía habría otra variedad de aburrimiento más profunda, sin llegar a ser el aburrimiento profundo; otra «*forma más original* del aburrimiento» (2007, p. 145): el estar *aburrido en* algo (*das Sichlangweilen bei etwas*). Este tipo de aburrimiento resultaba en Heidegger de un contexto ante el que nos exponemos voluntariamente, al que le hemos dado tiempo, sabiendo qué esperar exactamente, y que, sin más, acaba siendo aburrido. En este, lo aburrido, el aburrimiento y el pasar el tiempo se entrelazan de una manera peculiar:

> Nos han invitado por la tarde a alguna parte. No tenemos por qué ir. Pero hemos estado tensos todo el día, y por la tarde tenemos tiempo. Así que vamos. Allí hay la comida habitual con la habitual conversación de mesa; todo es no solo de buen gusto, sino incluso exquisito. Después la gente se sienta junta, como se suele decir, animada, tal vez escucha música, se charla, es divertido y entretenido. Ya es hora de marchar. Las mujeres aseguran, no solo al despedirse, sino también dentro y fuera, cuando ya volvemos a estar a solas: realmente ha sido muy agradable, o: ha sido terriblemente encantador. En efecto. No se encuentra absolutamente nada que haya sido aburrido en esa velada, ni la conversación, ni los hombres, ni las estancias. Por tanto uno vuelve contento a casa. Echa un vistazo en una breve mirada al trabajo

> interrumpido por la tarde, se hace un cálculo y una previsión para el día siguiente, y entonces viene esto: en realidad, después de todo, me he aburrido en la velada, en esta invitación (2007, p. 147).

El ejemplo de Heidegger muestra una circunstancia que no nos resulta significativa, sino superficial y poco comprometedora. Es existencialmente irrelevante para nosotros y, por lo tanto, nuestra participación en ella, de manera voluntaria, nos deja vacíos. Sin embargo, no reaccionamos ante la misma porque ya sabíamos cómo se iba a desarrollar y nada ni nadie nos ha obligado verdaderamente a exponernos a ella. Este tipo de aburrimiento da a la existencia un cierto horizonte, aquel en el que surge el aburrimiento profundo, porque impide la búsqueda, pero, a pesar de todo, no nos domina por completo. Contra él no proponemos ningún pasatiempo más que el del bostezo y el del tamborileo de los dedos, o el del juguetear con un cigarrillo. Todo lo demás queda reprimido por las reglas del decoro, como en el anterior ejemplo lo estaría por las de la urbanidad.

En realidad, el caso del primer ejemplo es uno de aburrimiento situacional pasajero, uno de los tipos de aburrimiento explicados en la introducción frente a los que más fácilmente se suele reaccionar. ¿Cómo puede ser que, en este ejemplo concreto, no sea reactivo? No lo es, *en principio*, porque la reacción no está permitida. Hay que esperar y punto. Si nos distraemos, podríamos perder el tren. El del segundo caso, según Heidegger, sería endógeno, porque «viene de nosotros» (2007, p. 156) y no provoca una mirada atenta, sino que nos dejamos a nosotros mismos atrás, en otro plano. ¿De verdad es endógeno? Heidegger no habla de propensión al aburrimiento, solo de alguien que se ha aburrido en una situación en la que los demás se lo han pasado bien. ¿Es esto culpa suya? ¿Su aburrimiento viene de dentro? Estoy convencida de que si el caballero preguntase a todos los asistentes después de la velada descubriría con poca sorpresa que también otros se han aburrido. La responsabilidad no es de uno solo, simplemente resulta que se ha expuesto a una situación que no ha resultado ser estimulante para mantener el *flow* en función de sus necesidades. Aquí se podría haber reaccionado perfectamente. Lo que sucede es que, una vez más, la situación no lo permite. En los dos casos de los ejemplos se trata de aburrimiento

situacional, pero en uno estamos obligados a padecerlo y en el otro… ¿No? En el otro, también. Imagine que es usted el desgraciado de la anécdota. Ha acudido a la velada a sabiendas de lo que le cabía esperar, consciente de que iba a aburrirse y que las reglas del decoro no le iban a permitir escabullirse. ¿Por qué lo ha hecho? Pues porque algo le obligaba: su cónyuge, su jefe, un compromiso… Eso ya lo sabrá usted. No son dos tipos de aburrimiento, son dos posibilidades, dentro de una sola forma, en las que la reacción no es posible por *las normas*. Uno se aguanta y ya. ¿Por cuánto tiempo se aguanta? Claro, estas situaciones transcurren en periodos de tiempo muy cortos, pero si se prolongasen durante años… ¿Qué haría usted? ¿Se contendría o acabaría reaccionando de las formas más explosivas para poner fin al aburrimiento?

Para Heidegger, el aburrimiento solo es funcional cuando es temple del ánimo, porque solo entonces posee ese carácter que permite el movimiento hacia uno mismo y hacia la existencia. El aburrimiento profundo (uno se aburre, *es ist einem langweilig*), explica, anuncia las posibilidades del ser que yacen dormidas, que están latentes, incrementándose la eventualidad de lo potencial y abriéndose el horizonte temporal en sus dimensiones: «*presente, pasado y futuro*» (2007, p. 188). ¿De verdad esto no sucede en las otras *formas* de aburrimiento? Por supuesto que sí. El primer nivel de reacción, en el que se es consciente del problema y se ve uno mismo presa de él, se alcanza, independientemente de que no se pueda dar el salto al segundo porque esté *prohibido*. Dele tiempo al aburrimiento en los otros casos, señor Heidegger, a ver si el que se aburre acaba reaccionando o no. Lo hará, y por los cauces más insospechados. Pero en algo lleva razón el alemán: si no pasa el tiempo suficiente, esos casos de aburrimiento ante los que no se puede hacer nada son, como mucho, *semi-funcionales*.

Todo aburrimiento (o *casi* todo, pues no me atrevo a hacer una afirmación tan rotunda no sabiéndose apenas nada del aburrimiento endógeno patológico, el crónico individual) es reactivo al menos en un primer nivel, y muy probablemente en un segundo. Creo que, si se alargan en el tiempo, incluso aquellas formas de aburrimiento que nacen de situaciones en las que es imposible reaccionar, porque

no se permite o porque *no se puede*, acaban dando lugar a un estallido para poner fin al dolor. Pero claro, un estallido es un estallido. ¡A saber lo que sale de él! Luego no nos debemos quejar de las respuestas patológicas que damos frente al aburrimiento, si este procede de antemano de una situación patológica en la que uno tiene que pasársela reprimiéndose. Freud, otra vez. En teoría, esto pasa también con los que sufren una patología endógena del aburrimiento. Todo parece apuntar a que no reaccionan. Pero, llevados al extremo temporal, lo hacen, a menudo a través de conductas patológicas, desadaptativas. La presión acaba saliendo (voy a mantener aquí, de nuevo, otro *casi* prudencial) siempre por algún lado. Entonces, *casi* todo aburrimiento es funcional, si de la provocación de una reacción depende que lo sea. Es una cuestión de tiempo. ¿Quién lo iba a decir? ¡El aburrimiento es una cuestión de tiempo!

Esto no siempre es así, de ahí mis *casis*. Ya no solo hablo de los casos de aburrimiento endógeno crónico. Existen situaciones en las que el aburrimiento es situacional, depende del contexto, y quienes lo sufren no pueden hacer nada en absoluto para escapar de él. Están atrapados. Es algo que veo a menudo en las residencias de mayores. Los internos son vulnerables, dependen de lo que aquellos que les cuidan les ofrezcan, no disponen de las herramientas para revertir el aburrimiento que consume los últimos días de sus vidas. No pueden cambiar el entorno. Son muchos los que se aburren, y lo saben, y saben qué sería necesario para acabar con el aburrimiento (primer nivel de reacción), pero no pueden hacer nada por separado, ni tampoco unir sus fuerzas contra la fuente de aburrición. No hay forma de explorar alternativas. Se quejan, individualmente o en grupo. Se lamentan de las actividades que se les ofrecen. Algunos dejan de participar en ellas (segundo nivel de reacción). Pero el aburrimiento no desaparece. Es un caso de aburrimiento patológico por culpa del entorno. Solo si los que tenemos la capacidad de intervenir desde fuera conseguimos modificar la estructura que provoca el aburrimiento, entonces se acabará el sufrimiento. De alguna forma, de una maravillosa, el aburrimiento patológico de ellos nos hace reaccionar a otros que deseamos ayudarles (Ros Velasco, 2022b).

Como puede ver, el aburrimiento no solo es funcional o

disfuncional a nivel individual. Volvamos a las anécdotas heideggerianas. Quizá, me lanzaría a decir que probablemente, en esa fiesta no se estaba aburriendo usted solo. Puede que en la estación de tren hubiese otros padeciendo aburrimiento. ¿Qué sucedería si, repentinamente, todos los aburridos durante la velada empezasen a mirarse los unos a los otros, con complicidad, y decidiesen, al unísono, abandonarla? ¿Podrían muchos viajantes llegar a un acuerdo para exigir la reducción de los tiempos de espera y no tener que sufrir tanto aburrimiento? Un conjunto de individuos puede sentir aburrimiento por una causa común y reaccionar, hasta las últimas consecuencias, o no hacerlo, dependiendo de la circunstancia. En la residencia, por ejemplo, como en otros entornos generadores de aburrimiento situacional cronificado, ni unidos pueden, porque los que se aburren son vulnerables y dependientes.

Pero piense ahora en esos militares del principio que se aburren en las esperas entre maniobras y ataques. Se trata de un colectivo que, en una situación concreta, se aburre. Su aburrimiento debería desaparecer en el momento en que se pase a la acción, cuando el contexto cambie. Sin embargo, a menudo, ese aburrimiento empieza a alargarse en el tiempo porque la espera no termina y no hay manera de dar el paso a la acción prometida. Todos quieren acabar con el aburrimiento, pero las reglas de la milicia no lo permiten. La única opción posible es dejar que ese aburrimiento acabe consumiendo la moral del grupo. ¿O no? Si la cosa se vuelve indefinida, al final la represión se descargará de una forma u otra, quizá a través de la desobediencia, la violencia o de la deserción masiva (Ros Velasco, 2022a). Muchos pueden aguantar el tipo en una fiesta en la que se aburren, pero si esta se dilata por horas, es cuestión de tiempo que los que comparten tan desdichado destino acaben aunando fuerzas para ponerle fin al aburrimiento. Romperán con la norma y se rebelarán contra la *obligatoriedad* de permanecer en el dolor. O exigirán a quienes les ponen en situación de aburrimiento constante que busquen una solución, una alternativa. Es justo mantener abierta la posibilidad de que la cronificación sea reversible a través de una reacción potente, especialmente cuando se experimenta de manera colectiva por individuos *libres*.

Todo esto también es aplicable al horizonte macro. Cuando el conjunto de la sociedad se encuentra insatisfecho con el sistema, acaba siendo víctima de un aburrimiento social que no solo le hace ser consciente de su desgracia como pueblo, sino que le empuja al cambio en un acto de rebeldía contra lo que provoca insatisfacción. Ese aburrimiento social es el resultado de un aburrimiento situacional colectivo cronificado, generado por un contexto que podría cambiar pero que no lo hace. Cansados de «los puntos de vista y los conceptos intelectualmente desgastados», los países, los estados, pueden «cuestionar lo aceptado y a buscar el cambio», uniendo a muchas personas en una respuesta grupal para acabar con la fuente de aburrición (Toohey, 2011, p. 185). A veces puede parecer que todo está perdido; incluso caemos en el aburrimiento profundo y la lucha pierde su sentido. Pero, de repente, en el momento menos pensado, se produce el estallido, la revolución toma las calles y tiene lugar un cambio de paradigma que sienta las bases de un nuevo sistema, ya se verá si mejor o peor.

Dice Camilo Retana que

> una cotidianidad monótona y enajenada muy probablemente generará un aburrimiento colectivo. De hecho, y en esto coincide toda la filosofía crítica del siglo XX, la cotidianidad moderna lo genera. ¿Pero qué ocurre si una colectividad toma nota de ese aburrimiento generalizado y se levanta contra él? Quizá fue precisamente esto lo que ocurrió en la revolución de mayo de 1968, revuelta que algunos califican como una rebelión contra el conformismo y el aburrimiento (2011, p. 186).

Está completamente en lo cierto. Esto ha sucedido en otras ocasiones de la historia, como ha podido ver a lo largo de estas páginas. Desde los antiguos que se hastiaron de dedicar su tiempo a la comunidad y rechazaron el ideal clásico de la virtud, pasando por la repulsa tardomedieval ante los dictámenes caprichosos de un dios tiránico y su Iglesia, llegando al desprecio moderno de la industrialización y la ética capitalista del trabajo, para acabar en el vano intento frustrado de romper con la sociedad de consumo y del entretenimiento. El aburrimiento situacional cronificado colectivo, incluso el que lleva a experimentar el aburrimiento en su máxima profundidad —y a veces solo cuando esto sucede—, puede acabar provocando el colapso de un sistema social. Es el protagonista

indiscutible de los umbrales de época.

Algunos pensadores han valorado muy positivamente el aburrimiento precisamente por esto último, por considerarlo el motor de la historia. Se me viene a la mente Cioran, con su *Historia y utopía*. Pero sobre todo me detengo en el escritor italiano Alberto Moravia:

> La historia universal según el tedio se basaba en una idea muy sencilla: el resorte de la historia no era el progreso ni la evolución biológica ni el hecho económico ni ningún otro de los motivos aducidos por los historiadores de las diversas escuelas; era el tedio. […] En un principio, por lo tanto, fue el tedio, vulgarmente llamado caos. […] Los grandes imperios egipcios, babilónicos, persas, griegos y romanos surgieron del tedio y se derrumbaron por el tedio; el tedio del paganismo suscitó el cristianismo; el tedio del catolicismo, el protestantismo; el tedio de Europa hizo descubrir América; el tedio del feudalismo provocó la revolución francesa; y el del capitalismo, la revolución rusa. […] La historia de la humanidad no es más que un largo bostezo de aburrimiento (1999, p. 10).

No olvidemos que, antes que nada, lo que lo posibilitó en origen no fue ni más ni menos que el aburrimiento de los dioses, inspiración de la creación y causa principal de nuestra condena, como decía Kierkegaard. Si echamos la vista atrás, hasta el principio de todos los tiempos, el aburrimiento puede ser entendido como un marco analítico de causalidad de momentos cruciales de transformación. Puede pensarse que la historia de la humanidad no es más que el intento de suprimir el aburrimiento.

Si lo anterior es cierto, entonces también podemos mirar al pasado para predecir el futuro y averiguar cuándo y cómo va a tener lugar el próximo gran estallido, el siguiente colapso. Estamos en disposición de imaginar qué sistemas van a explotar frente a su aburrimiento, teniendo en cuenta los precedentes históricos de otros lugares y tiempos. Quizá podamos rastrear patrones comunes en todos los colapsos por aburrimiento situacional colectivo cronificado a nivel social, para determinar bajo qué circunstancias los pueblos reaccionan y desarrollan una estrategia para poner fin a su calvario (Ros Velasco y Moya Arriagada, 2021). ¿Sucede en tiempos de dictadura? ¿Cuándo no se deja espacio para la

creatividad? ¿Cuándo no nos sentimos libres? ¿Cuándo no tenemos tiempo para aburrirnos? Es factible desarrollar un modelo que compile los aspectos comunes, los factores aislables de todos los colapsos por aburrimiento, que se repiten en nuestra historia, para aplicarlo al análisis preventivo de los escenarios sociopolíticos actuales. Así podríamos anticipar las quiebras que están por venir y facilitar la transición a lo nuevo minimizando los efectos adversos de aquellas respuestas extremas. Con este potencial funcional, deberíamos hacer, como sociedad, un pequeño esfuerzo por comprender mejor el mecanismo bajo el que opera, al menos, el aburrimiento situacional colectivo que se cronifica y que se experimenta a veces como complejo en situaciones similares, esto es, saber cuáles son sus causas exactas y sus consecuencias. ¡Estemos preparados para evitar los monstruos! (Ros Velasco y Moya Arriagada, 2021).

Quizá todo este esfuerzo ya no sea necesario. ¿Cree que puede llegar el momento en el que nuestro aburrimiento social se torne extremadamente patológico? ¿En el que no se produzcan más estallidos y se detenga el transcurrir de las etapas históricas? ¿Podemos desarrollar grupalmente un aburrimiento tan profundo que nos deje para siempre en *stand by*? Me pregunto si estaremos ya en ese punto; si finalmente los dioses se habrán aburrido del espectáculo terrestre al que dieron lugar, arrebatándonos en consecuencia la capacidad de reaccionar frente al aburrimiento mundano; o si, en realidad, seremos nosotros mismos quienes nos estamos privando de ella, anestesiando los síntomas del aburrimiento para no escuchar su mensaje y quedar así eximidos, por desconocimiento autoinducido, de toda responsabilidad sobre nuestras propias creaciones. ¿Qué pasaría si el aburrimiento dejase de ser funcional?

Lo que sucedería sería que nos extinguiríamos. Sí, ha leído bien. No lo he dicho por decir. El final del aburrimiento funcional a gran escala sería el nuestro propio. La conclusión de los ciclos de aburrimiento-reacción-cambio que todos conocemos supondría la extinción por razón de la sobreadaptación. Blumenberg ve en la potencia reactiva del aburrimiento una cualidad sin la que nuestra especie nunca habría llegado a donde está. No solo es un fenómeno funcional, también es adaptativo porque impide el exceso de

comodidad en el que nuestros mecanismos adaptativos se acabarían oxidando. Por ello, afirma el filósofo, la capacidad de aburrirnos fue adquirida en algún momento de nuestra carrera evolutiva, como una especie de ventaja competitiva que nos puso por encima de otras especies. Sé que suena contradictorio, pero todo esto tiene su fundamento.

Los seres vivos tendemos a buscar la forma de adaptación óptima a nuestro entorno. Sin embargo, el exceso de adaptación no es deseable, porque la comodidad en demasía merma nuestra capacidad de reacción ante los cambios sobrevenidos y los peligros inesperados. En la quietud absoluta perdemos la costumbre de estar alerta y se atrofian los mecanismos adaptativos que nos mantienen con vida. Estados como el aburrimiento impiden que esto suceda, manteniendo la maquinaria siempre bien engrasada. Al obligarnos a escuchar lo que tiene que decir por medio de una experiencia desagradable, permite el rechazo de las situaciones que se han vuelto exageradamente cómodas y provoca la búsqueda de nuevas vivencias, impidiendo así el estancamiento. Cuando nos encontramos adaptados, aparece para expulsarnos del medio y obligarnos a *reocupar* uno nuevo. Quebranta aquella inercia natural a la comodidad que lo provoca, favoreciendo el movimiento entre las cosas que se derrumban y las que se forman de nuevo en función del principio de autoconservación (Blumenberg, 2008). Con este ejercicio nivelador, el aburrimiento salvaguarda el grado de desadaptación necesario para que sigamos en plena forma. Incluso en los momentos en los que más cerca parecemos estar de un mundo de distonía vegetativa, el aburrimiento nos insta a abrir «la puerta de entrada para lo que no es conforme al orden, para lo que es contrario al sistema» (Blumenberg, 2011, p. 536). Espero que Blumenberg lleve razón, porque, francamente, en este momento tengo la sensación de que somos puros vegetales.

Entenderá ahora que, si el aburrimiento deja de cumplir con su principal función, estamos abandonados a nuestra suerte como individuos, como sociedad y como especie. ¡Deberíamos dar las gracias por aburrirnos! Quizá a usted todo esto no le convenza demasiado. Lo que quiere es no sufrir el dolor del aburrimiento, por mucho que yo le cuente que es *bueno* que lo sufra porque tiene siempre su función (con contadas excepciones). Además, puede

reprocharme que es difícil mantener que el aburrimiento es funcional cuando, a veces, da lugar a respuestas desadaptativas, sobre todo si la reacción es explosiva frente a las formas de aburrimiento crónico que se generan en individuos o entornos patológicos. Ahora sabe que en estos casos incluso puede acabar vaciando la vida de sentido, lo que conduce a la experiencia del aburrimiento profundo que llega a desembocar en los peores casos en el suicidio. ¿Cómo va a ser todo esto bueno? ¿Cómo puede ser el aburrimiento algo *bueno*?

Quizá sea usted uno de esos que piensan que lo bueno del aburrimiento está en que nos hace ser más creativos e inteligentes. En los últimos tiempos me he cansado de ver en la prensa titulares del tipo «¡Conoce los beneficios del aburrimiento!», «Los beneficios insospechados del aburrimiento», «Aburrirse también es un buen plan (y necesario) estos días», «Aburrirse es bueno para el cerebro», «Si quieres ayudar a los niños, ¡deja que se aburran!» o, el que más me gusta de todos, «Los beneficios secretos del aburrimiento: te vuelve más inteligente y creativo», sin duda mi favorito (Ros Velasco, 2021d). Cuantos más descubro, más difícil me resulta entender cuál es la intención de estos eslóganes. ¿Aspiran a servir de consuelo en tiempos en los que la libertad se encuentra limitada? ¿O realmente quienes los escriben creen a conciencia en esta verdad tan relativa?

Admito que hay algo de *creativo* en el hecho de que el aburrimiento nos haga reaccionar, pero decir que el aburrimiento, por norma general, nos convierte en seres más creativos, no digamos ya más inteligentes, o que esa creatividad soliviantada por el aburrimiento se materialice normalmente en algo positivo, es demasiado decir. Este mensaje que se está transmitiendo a la población es hasta cierto punto engañoso. ¡Qué más nos gustaría que el aburrimiento nos ayudase a todos a ser mejores y a vivir más relajados! Pero me temo que tendremos que conformarnos con que contribuya a que seamos lo que somos. Ahora que nos hemos dado cuenta de que tenemos que vivir con el aburrimiento, en sus distintas formas, no queremos escuchar más que es la odiosa raíz de todos los males, como advertía Kierkegaard. Preferimos pensar que es el punto de partida de la filosofía y de la ciencia, de la literatura y el arte, de los grandes tratados políticos y morales, de las

religiones y los mitos. Quizá en algunos casos lo sea, pero, incluso en esta circunstancia, ello no quiere decir que los hijos de estos viejos conocidos estén siempre a la altura, ni que poner en marcha tales hazañas desde el aburrimiento esté al alcance de todos (Ros Velasco, 2022c). La expresión del aburrimiento se ha democratizado, pero eso no significa que el aburrimiento sea democrático. En cada caso, la experiencia es distinta y siempre depende de la combinación de un amplísimo abanico de factores sociales y psicológicos. El aburrimiento solo es lo que crea el espacio para que estas variables se encuentren.

Es lógico que de todo esto usted no quiera saber nada. En una sociedad en la que sentimos constantemente la necesidad de colmar el tiempo de contenido, la del *scroll* infinito, es difícil resistirse a la tentación de tomar la oportunidad que estos *slogans* nos brindan de legitimarnos a aburrirnos de vez en cuando, sin tener que reprocharnos a nosotros mismos el estar desperdiciando el regalo tan valioso que es nuestro tiempo de vida —aunque sea a costa de alimentar el autoengaño de que aburrirse es bueno porque nos hace ser más creativos e inteligentes—. Hemos vuelto a revalorizar el aburrimiento para darnos por fin el *derecho a aburrirnos* sin sentirnos culpables en el mundo de la hipervelocidad. Hemos recalificado el síntoma llegando a un acuerdo con él por el que nos comprometemos a obviar su *parte negativa*, a cambio de ver cómo desaparece el desasosiego sin tener que modificar ni un ápice del cómodo universo al que no estamos dispuestos a renunciar (Ros Velasco, 2022c). ¿Quién puede resistirse a este apetitoso trato?

Esta astuta pirueta es altamente seductora, pero también encierra un par de trampas. Por una parte, el embellecimiento exagerado de uno de los estados más tormentosos que frecuentan al alma humana nos resulta frívolo apenas dejamos paso al aburrimiento. Prestos dudamos de si merece la pena soportar tanto displacer con la expectativa de llegar a ser mejores. El desencanto no se hace esperar cuando se impone la realidad. Hace poco participamos del experimento forzoso de disponer de más tiempo libre durante unos meses. A la sazón, el aburrimiento que nos torturó en esos días no puso a descansar nuestro cerebro, sino que lo llenó de pensamientos nauseabundos; no nos ayudó a relajarnos, mas nos colmó de ansiedad; no nos hizo más felices, ni más fuertes,

ni mejores personas. Por supuesto, no nos transformó en escritores, pintores o chefs de renombre. No nos dispuso a reformular nuestras metas profesionales y objetivos vitales —si en algún caso lo hizo, aquello no fue más que un vago espejismo que, a la postre, no se concretó en nada—. En su lugar, comimos y bebimos más, aumentó la desobediencia cívica y la violencia intrafamiliar y le dedicamos más horas que nunca a las pantallas. La gran gesta del aburrimiento fue hacernos ver que seguimos siendo esa criatura que no soporta la finitud y los límites, que se ahoga en su propio afán de hacerse con lo imposible. Por otra parte, la banalización contemporánea del aburrimiento que estamos presenciando a través de la difusión de todas estas *bondades* nos arroja al vacío sin arnés, exponiéndonos a la velada probabilidad del desastre que ansiamos obviar (Ros Velasco, 2022c).

En vez de dejarnos cegar por promesas vacías, podemos esforzarnos un poco para llegar a conocer qué es realmente el aburrimiento, *nuestro aburrimiento*, y aprender a llevarlo a buen puerto, haciendo un uso optimizado de los recursos con los que contamos tanto en términos exógenos como endógenos. No solo podemos, sino que hasta *debemos*. Nuestra supervivencia depende de nuestro éxito. ¿Cómo aprendemos a responder al aburrimiento? Entrenando la curiosidad, eso siempre, y adoptando una actitud realista y tolerante frente a su papel en nuestras vidas. Esto implica que no temamos al aburrimiento y que estemos dispuestos a dejarle espacio, pero también que no nos engañemos con falsas expectativas sobre sus supuestas virtudes. No lo veneremos; no tratemos de eliminarlo a toda costa. Dejémoslo ser, cuando tenga que ser, en el grado en que tenga que ser. Mantengámonos alerta ante casos patológicos, pero no extendamos la sospecha si no es necesario. Pidamos ayuda y consejo a quienes muestran una mejor gestión del aburrimiento. Compartamos nuestra preocupación. Gracias a nuestra última maniobra de compensación, ahora ya no tenemos que ocultar el aburrimiento a los demás por miedo a ser juzgados por malgastar el tiempo o a que nos tomen por enfermos. Tenemos libertad para sacarlo a pasear sin pudor, como con tanta inocencia hacen los niños. Desestigmaticemos el aburrimiento para poder abrir un diálogo sin precedentes sobre lo que nos aburre como individuos y como sociedad. Demos con estrategias de

afrontamiento empleadas o por descubrir. ¡Sigamos estudiando juntos el aburrimiento! En esto consiste aprender a tolerar el aburrimiento; no en provocarlo, no en soportarlo estoicamente, no en resignarse ante su experiencia, sino en asumir que es parte de nosotros y compartir nuestra vivencia de forma natural, sin avergonzarnos, sin castigarnos. Solo así es posible evitar enfermar de aburrimiento.

Querido lector, esto se acaba; el libro, no nuestro viaje por los misterios del aburrimiento. Ese no ha hecho más que empezar. Espero que lo revelado hasta ahora le haya ayudado a conocer un poco mejor este fenómeno y que, de alguna manera, le sirva a usted, que me ha aguantado hasta aquí, para indagar en esas herramientas más básicas con las que hacer frente al aburrimiento de la forma más beneficiosa posible. La próxima vez que se aburra, estoy convencida, analizará su aburrimiento como nunca lo había hecho. Se aproximará a su experiencia con sentidos renovados, en busca de pistas con las que descifrarlo. Indagará en sus profundidades para hallar la sabiduría que le guíe hacia el cambio con el que desterrar el dolor. Llegará, quizá por primera vez, hasta *la enfermedad de la que procede el aburrimiento*. Con suerte, con el tiempo, será capaz no solo de explorar, sino incluso de explotar su tedio.

Un momento, no cierre todavía. Ahora que es consciente de que aún sigue siendo un completo ignorante en lo que al aburrimiento se refiere, que ha asumido que le queda casi todo por aprender de este irresoluto fenómeno, y que su periplo justo acaba de arrancar, le invito a que iniciemos juntos el camino hacia la especialización volviendo, en un último capítulo, al principio de los principios: a la prehistoria del aburrimiento. ¿Cuándo y cómo llegó este patológico *don* a nuestras vidas? ¿Qué fue necesario para que se produjese el aburrimiento? ¿Éramos ya humanos o todavía animales? ¿Se aburren los animales? ¡Cuántos interrogantes al final del trayecto! Son la prueba de que su andanza solo ha comenzado. ¡No se detenga ahora!

Capítulo 8

Vuelta a los orígenes. La patológica prehistoria del aburrimiento

> Si los monos lograran sentir aburrimiento, podrían volverse hombres.
>
> GOETHE, *Máximas y reflexiones*, 1833

¿Ha existido siempre el aburrimiento? Esta es quizá la pregunta más compleja de todas las que he tratado de abordar en esta expedición única. La respuesta está muy dividida entre aquellos que consideran que los humanos, y muchos animales, han tenido siempre la capacidad para aburrirse, y los que defienden que el aburrimiento solo puede tener lugar en estructuras sociales generadoras de grandes cantidades de tiempo libre y que, más allá de estas, los pueblos, las tribus e incluso los clanes han estado siempre demasiado ocupados en su propia supervivencia como para experimentarlo —como si uno no pudiera aburrirse haciendo las cosas con las que ocupa su tiempo—. Yo me ubico más en el grupo de los primeros, como ya se imaginará a estas alturas. Pienso, con Blumenberg, que el aburrimiento es una forma de comportamiento ajustada a una determinada situación inicial antropogénica; con Toohey, que está desempeñando su función adaptativa al más puro estilo darwinista desde tiempos inmemoriales; y, con Svendsen, que esto es así, al menos, para ciertas formas de aburrimiento que existen desde los albores de los tiempos. Sabemos *por qué* adquirimos la capacidad de aburrirnos, cuál es su función. Pero ¿*cuándo* y *cómo* tuvo lugar esta valiosa adquisición?

Cuando hablamos del aburrimiento de tipo complejo, existencial, o, mejor dicho, de *los aburrimientos profundos*, aquellos que derivan de una situación cronificada colectiva,

hacemos referencia a ciertos hijos de una determinada época, si se experimentan de forma compartida por muchos. El hastío global poscapitalista, el *mal du siècle* francés, el *Langeweile* del *Sturm und Drang*, el *boredom* de la *English disease*, la acedia monacal, el *taedium vitae* del romano rico… todas son experiencias profundas del aburrimiento que nacen y mueren en un tiempo preciso y bajo unas circunstancias muy específicas. Encontramos a una Barbara Meyer Spacks o a una Elizabeth Goodstein diciendo que el aburrimiento nace en la modernidad y que es posible solo entre sus coordenadas. Ellas hablan de una experiencia definida del aburrimiento situacional cronificado que se hace profundo, que pertenece única y exclusivamente en su forma a ese periodo en especial.

Pero esto no puede significar de ninguna manera que otras vivencias del aburrimiento no hayan tenido lugar en otros contextos más allá de la modernidad, o que, incluso, no haya un aburrimiento común a todo tiempo y espacio. Uno en el que, *sencillamente*, algo nos disgusta porque produce un desajuste entre nosotros y el contexto, haciendo descender nuestros niveles de excitación corticales; que nos molesta porque nos obliga a gastar más recursos de los que estamos dispuestos a invertir en función de la ganancia esperada. Uno en el que todos nos encontramos, alguna vez, cuando nos sorprendemos a nosotros mismos preguntándonos inconscientemente: *¿Y ahora qué? ¿Qué es lo siguiente?*

El aburrimiento sencillo, el que es pasajero, dependiente de la situación, no crónico, no patológico, es una experiencia universal, atemporal, que podemos pensar que se ha sentido en todos los periodos de la historia y quizá, también, en algunos de la prehistoria. El aburrimiento más *trivial* y el hastío de la vida son dos cosas diferentes, de naturaleza a veces complementaria y a veces opuesta, que han convivido en distintos tiempos y espacios. Sobre las historias de los aburrimientos profundos y cronificados ya me he extendido bastante a lo largo de estas páginas. Ahora, para despedirme, la que me interesa es la del más simple de los estados de aburrimiento, que no es ni enfermedad ni don divino, ni bueno ni malo, sino solo, quizá, funcional y adaptativo.

¿Cuál fue el origen de la experiencia más *sencilla* del aburrimiento? A esta pregunta le sigue necesariamente otra de

carácter epistemológico: ¿es posible conocer algo así? Es decir, ¿podemos saber dónde y cuándo se ubica esa experiencia por primera vez? ¿Y en qué condiciones se dio? ¿Fue al comienzo de la historia o en la prehistoria? ¿Fue antes o después del *Homo sapiens*? Estos son ya muchos enigmas, muy difíciles de resolver. El último es, probablemente, el más fácil de abordar. Muchos lo han hecho justificando que en la peligrosa y ocupada vida de los cazadores-recolectores no había tiempo para el aburrimiento (Elster, 2002). Pero se equivocan. Siguiendo al antropólogo canadiense Richard Lee, en *The !Kung San*, parece lícito pensar, por el contrario, que estas sociedades sí disponían de tiempo libre, puesto que invertían mucho menos tiempo en actividades de trabajo y subsistencia del que empleamos nosotros en la actualidad. En la misma línea, Alan Barnard explica que las necesidades de los cazadores-recolectores «se satisfacían fácilmente y aquellos valoraban el tiempo libre por encima de la acumulación de propiedades» (2016, p. 47). No se la pasaban cazando y recolectando con afán almacenatorio, sino que conseguían lo que necesitaban para el momento y disfrutaban del tiempo restante utilizándolo en un sinfín de actividades recreativas o simplemente descansando. ¡Incluso aburriéndose! Esto habría sido así, sobre todo, para los cazadores, que se dedicaban a las labores de manera intermitente: un día trabajaban y otro día descansaban (Sahlins, 2017). Más allá de esto, el planteamiento es de por sí engañoso, pues, de nuevo, obvia el hecho de que uno también puede aburrirse durante el tiempo del deber, de sus ocupaciones y actividades.

Supongamos, entonces, que el origen del aburrimiento pudo tener lugar en la prehistoria, desde que existieron las sociedades de cazadores-recolectores, aunque todavía no sabemos a qué altura. El aburrimiento quizá se experimentó por primera vez en algunos de nuestros parientes más remotos, antes incluso de que evolucionásemos en el *Homo sapiens* que ahora somos. Teniendo en cuenta su función adaptativa, a lo mejor hasta fue responsable de abrir los caminos que condujeron a dicha evolución. Eso significaría que no solo los humanos somos capaces de aburrirnos, sino también los animales. Al menos los animales más inteligentes. Mantengamos esto en el aire por el momento.

¿Qué pasa con el resto de las preguntas? Para ellas la respuesta

es *sí* y *no*. En realidad, no podemos saber ninguna de estas cosas a ciencia cierta. Nos estamos refiriendo, con el aburrimiento, a una experiencia que no fosiliza y sobre la que ninguna hipótesis acerca de su origen puede llegar a ser científica. Como sucede siempre que se trata de explicar un fenómeno que queremos ubicar en el marco antropogénico y del que no hay un correlato material directo, no contamos con medios objetivos para arrojar luz sobre estas cuestiones y no podemos emplear el laboratorio para reproducir la situación. Si nuestros más remotos ancestros padecieron o no aburrimiento es algo sobre lo que no se va a poder pronunciar una última palabra. Lo que sí podemos es esbozar explicaciones más o menos plausibles, que sean verosímiles o parecidas a la verdad, confiando en que la ausencia de evidencias no es la evidencia de la ausencia.

Ahora a lo mejor le parece que le estoy conduciendo hacia un callejón sin salida y que este último esfuerzo por quedarse conmigo hasta el final va a ser una total pérdida de tiempo. ¿De qué puede servir una respuesta probable, que no se puede verificar ni falsar? Le diré que sirve para saber algo, lo que sea, por poco que sea, donde, de otro modo, no se podría saber absolutamente nada. Los filósofos nos solemos llevar muy bien con este tipo de concesiones; todos menos Wittgenstein, que decía, en la sentencia final del *Tractatus*, que de lo que no se sabe es mejor no hablar. En realidad, hay más como él, pero a la mayoría nos gusta imaginarnos cómo pudieron ser las cosas y aprender algo aceptable de este atrevimiento.

Esto no solo nos pasa a los amantes del pensamiento especulativo. Kant decía, en el prólogo a la primera edición de la *Crítica de la razón pura*, que forma parte de nuestro ser el que no podamos resistirnos a explicar de alguna manera aquellas cuestiones que más difíciles nos resultan de responder:

> La razón humana tiene, en una especie de sus conocimientos, el destino particular de verse acosada por cuestiones que no puede apartar, pues le son propuestas por la naturaleza de la razón misma, pero a las que tampoco puede contestar, porque superan las facultades de la razón humana (AA 04, KrV: 7, 02-06 [1928, p. 4]).

Esto se aplica principalmente a aquellas que tienen que ver con «los comienzos, los orígenes, los tiempos remotos y los primeros tiempos», aclara Blumenberg (2013, p. 46), aquellas sobre las que más cuesta pronunciarse, las que escapan a la comprensión humana, las que nos hacen sentir más impotentes, nos causan incertidumbre y frustración y nos empujan a buscar de manera desesperada una respuesta. De nuestra capacidad de conseguirla depende que adquiramos un horizonte de sentido en el que ubicarnos y comprendernos a nosotros mismos como fenómeno del mundo.

Así son las aguas en las que nos movemos cuando perseguimos conocer el origen del aburrimiento. Frente a la pregunta por su origen, solo contamos con hipótesis imposibles de testar y con artificios retóricos como las narraciones (Ros Velasco, 2012). Con ellas creamos «explicaciones en lo inexplicable, nombres en lo innombrable» (Blumenberg, 2003, p. 13) para lograr ese horizonte de sentido. Sin embargo, para que estas lleguen a generar comprensión, no deben contradecir aquellos aspectos que la ciencia sí ha podido demostrar siguiendo su método:

> La narración ficticia […], la historia de la ficción literaria […] o la especulación discursiva […] no deben ser arbitrarias. Deben incluir el conocimiento actual y no infringirlo ni violarlo. El factor decisivo es la verosimilitud de la sentencia subjuntiva: lo que podría haber sido, aunque nunca se haya demostrado (Merker, 2013, p. 125).

Ya lo decía también el mismo Kant en su «Probable inicio de la historia humana»:

> Es perfectamente lícito *insertar* conjeturas en el *decurso* de una historia con el fin de rellenar las lagunas informativas, pues lo antecedente —en tanto que causa remota— y lo consecuente —como efecto— pueden suministrar una guía bastante segura para el descubrimiento de las causas intermedias, haciéndose así comprensible la transición entre unas cosas y otras. Ahora bien, hacer que una historia *resulte* única y exclusivamente a partir de suposiciones no parece distinguirse mucho del proyectar una novela. Ni siquiera podría ostentar el título de *historia probable*, correspondiéndole más bien el de simple *fábula*. No obstante, lo que no cabe aventurar en el desarrollo de la historia de las acciones humanas puede muy bien

> ensayarse mediante suposiciones respecto de su *inicio*, siempre que lo establezca la *Naturaleza* (AA 08, MAM: 109, 1-12 [2013, p. 169]).

Para llegar hasta lo que pudo ser en el pasado humano, pero de lo que no hay pruebas, se requiere del esfuerzo reconstructivo de otro tipo de evidencias a través de la narración y de la reflexión procedente de la antropología filosófica, en conjunción con los datos que arroja la ciencia. Solo así puede uno llegar a imaginarse «qué pasó y cómo es el asunto» (Blumenberg, 2013, p. 17) de un fenómeno como el aburrimiento: adoptando escenarios que sean conjugables entre sí e infiriendo aspectos sobre nuestro pasado a partir de lo que nos rodea en el presente. Todo ello para saber, para imaginar, mediante la comparación y la suposición. Es definitivo, finalmente, fijarse en la producción cultural que, en general, demuestra la existencia de ciertas intenciones sobre las que se puede especular, siempre con la inestimable ayuda de la investigación multidisciplinar.

Si está de acuerdo con todo lo anterior, esto es, si está dispuesto a aceptar el principio de razón insuficiente, «la racionalidad de la ausencia de fundamentación» y a «dejar pasar ciertos grados de indeterminación» (Blumenberg, 2013, pp. 98, 13), entonces podemos continuar juntos y rastrear la posibilidad de que el aburrimiento estuviese presente en la vida de nuestros más lejanos parientes, a través de algunas narraciones y reflexiones de carácter antropológico-filosófico como las que nos ha legado Blumenberg. Si seguimos adelante, a partir de ahora daremos paso a la elucubración sobre *lo desconocido*, un término que le viene de perlas al tema del aburrimiento en todos sus sentidos.

Tenemos que empezar imaginando el interior de una cueva, una acogedora y tranquila en la que se respira paz. Es oscura. El sol ya desapareció en el horizonte hace horas. Por su boca entran el resplandor de la luna y la luz de las estrellas. La temperatura es agradable. En ella se está bien, se está a gusto; se puede pernoctar sin miedo. Hemos entrado en ella huyendo de posibles peligros. Estamos siempre muy expuestos. Debemos escondernos constantemente. Pero aquí se está a salvo. Qué tranquilidad. Qué silencio… Sentimos que podemos relajarnos, calmar la respiración, cerrar los ojos y dejar de estar alerta por un rato. Podemos dormir,

podemos soñar. ¡Qué comodidad! ¡Qué comodidad más grande! Un día, y otro, y otro… *¿Y ahora qué? ¿Qué es lo siguiente?*

Estos seres que han buscado cobijo en las cavidades terrestres y en otras formas de refugio —cabañas, tiendas, chozas, abrigos, etc. — tratan de pasar desapercibidos ante los depredadores. Se han vuelto demasiado visibles para las demás criaturas, tras miles y miles de años de adquisición de la postura erguida. Tienen que aumentar la vigilancia. Deben corregir un error material de la evolución. Han entrado en las cuevas como fruto de un *improbable instinto de conservación biológicamente extremo*. Las han convertido en una *alternativa crucial a la selva*, en el lugar en el que se asegura *la ventaja inestimable de la reproducción sin molestias* y la *vivienda para el sueño seguro*. En el *firme control de la hogareña cueva*, han conseguido el resguardo de las amenazas que asolan la vida a la intemperie. Han logrado adaptarse. Puede que demasiado. Se han sobreadaptado. Han dejado entrar puerta al aburrimiento.

¿Quiénes son estos *seres*? ¿Son los cazadores de Shalins, acostumbrados a disponer de tiempo libre durante las jornadas de descanso entre caza y caza? Puede ser. Pero también podría tratarse de los que pertenecen al otro grupo, el de los que han sido relegados de la excitante aventura de la caza: las madres, los niños, los ancianos, los heridos… todos aquellos quienes, por haber sido considerados los más débiles, se han visto privados de las novedades de la actividad cinegética, condenados a la monotonía de la vida rutinaria en el campamento base. ¿Por qué no? Son bastantes más que los cazadores y no trabajan demasiado, como diría Ursula K. Le Guin, «mucho menos duro que los campesinos que se dedican como esclavos a labrar el campo de otro desde que se inventó la agricultura, mucho menos duro que los trabajadores asalariados desde que se inventó la civilización» (1989, p. 165). Sus tareas son sencillas y repetitivas, y con unas quince horitas de dedicación a la semana tienen suficiente. «Quince horas a la semana para subsistir deja mucho tiempo para otras cosas» (1989, p. 165). ¿También para el aburrimiento?

Demasiada comodidad, demasiada adaptación. El flujo se rompe, las expectativas no se corresponden con la capacidad de estímulo del entorno, las habilidades superan con creces las demandas. Surge

el aburrimiento, ese aburrimiento por hipoestimulación que nace para animar a salir de la *zona de confort* y seguir evolucionando. ¡Qué doloroso es el aburrimiento! Hay que improvisar algo para deshacerse de él. Hay que hacer lo que sea con los medios de que se disponen. Se puede contemplar el paisaje, se pueden recolectar y comer algunas frutas y verduras, semillas, raíces, brotes, hojas, bayas, granos… Más de lo necesario para el requisito de la alimentación; se pueden fabricar herramientas, quizá cazar algún animal pequeño en las inmediaciones del asentamiento, algunos insectos y moluscos, pájaros y peces, ratas y conejos; se puede nadar en el río más cercano, explorar más allá de las fronteras imaginarias establecidas, se puede jugar, se puede conversar; se pueden contar historias sobre lo que se está viviendo, pero también sobre lo que estarán viviendo los que no están, sobre lo que se vivirá dentro de un tiempo y sobre lo que ya se ha vivido. ¿Se puede? Solo si se cuenta con los medios necesarios para que estos *posibles* se encuentren dentro del margen de respuesta al aburrimiento.

Cae de nuevo la noche. Ahora hay un fuego en el abrigo de la cueva. Antes, con la escasez de luz, la noche era larga y aburrida. Ahora, con abundancia de luz, sigue siendo larga y aburrida. Antes sobrepasaba la necesidad orgánica del sueño. Ahora, también. Hay que acabar con el aburrimiento. Pero ¿cómo? ¿Pintando las paredes de la cueva? ¿Fabricando collares y pulseras de cuentas? ¿Tallando una estatuilla de madera? ¿Tocando música? ¿Contando historias alrededor de la lumbre? Decía Benjamin que «quien no se aburre no sabe narrar» (2005b, p. 41). Nos hemos tenido que aburrir para aprender a relatar cuentos, sucesos, historietas; incluso para cotillear. Hemos optado por desarrollar la cultura como solución al aburrimiento porque podíamos, porque contábamos con lo necesario para hacerlo, y porque la necesidad de aliviar nuestro malestar provocado por el aburrimiento nos ha impulsado a ello, haciéndonos ver que ya estaba bien de comodidad, que la vida era más que sobrevivir. ¡Que la vida podía ser también supervivir!

A su regreso, los cazadores se han encontrado con los «débiles» cantando y danzando, chismorreando y contando anécdotas, pintando y esculpiendo; están recordando el pasado que ya nunca más será e imaginando el futuro que aún no es, que todavía no es

real. Ellos traen grandes historias que contar, pero los débiles ya se las saben prácticamente todas: son siempre parecidas y ya las han escuchado infinidad de veces. En lugar de hacerlo una vez más, prefieren *imaginarse* otras nuevas para matar el aburrimiento. «¿Qué rayos está pasando?», se preguntan confundidos los cazadores. Antes eran ellos, los que «venían tambaleándose con un montón de carne, mucho marfil y una historia» (Le Guin, 1986, p. 165) sanguinaria e impactante, los encargados de traer la distracción al campamento. El resto les admiraban; sus narraciones eran mucho más interesantes que las suyas:

> Separé una semilla de avena salvaje de su cáscara, y luego otra, y luego otra, y luego otra, y luego otra, y luego me rasqué las picaduras de los mosquitos, y Ool dijo algo divertido, y fuimos al arroyo y bebimos agua y observamos tritones por un tiempo, y luego encontré otro campo de avena (Le Guin, 1986, p. 165).

No había comparación: el intrépido y valiente cazador explicaba con esfuerzo cómo había clavado su lanza en las profundidades del mamut, esquivando cuidadosamente el barrido de sus colmillos, observando cómo se desgarraba la carne al caer al suelo, encharcándolo de sangre y salpicando las caras de los héroes. Las de todos menos uno, que había muerto aplastado por el desplome del gigantesco animal, no sin antes disparar una última flecha que se había clavado por un terrible error en la pierna del primo de Ool. Está claro; las historias de los cazadores eran mucho más entretenidas. Pero, al final, siempre eran iguales. Todas trataban de lo mismo. Se repetían. Eran aburridas para los recolectores, aunque no para sus protagonistas. Entonces los débiles tuvieron que dar un paso más para burlar al aburrimiento: vieron la posibilidad de *inventar* lo que no era todavía, lo que podría llegar a ser, pero también lo que quizá jamás sería.

A partir de ese momento, aquellos ya no perseguirían más a los cazadores, sino que se buscarían entre ellos mismos. Los débiles acudirían a los débiles *más fuertes*, capaces de hacer mejor compañía con sus historias imaginadas. Confiarían en quienes se habrían puesto en pie de guerra usando las armas de la *razón*, dando la vuelta a las tornas. En su atrevimiento a salir del

aburrimiento estaban gestando las semillas de un cambio de paradigma capaz de invertir las élites. Habían dado el pistoletazo de salida a la *primera revolución cultural* mediada a través del ejercicio y la práctica del pensamiento simbólico, el que requiere del uso del lenguaje y la imaginación para algo más que para el mero estar vivo. Para ellos, nuestros ancestros, el aburrimiento empezó a *funcionar*.

Todo este maravilloso —a la par que ficticio— escenario no ha salido de mi imaginación. Ha salido de la de Blumenberg. Yo solo le he dado forma a la infinidad de notas inéditas en las que dejó constancia de él. En síntesis, sugirió que el aburrimiento nació del exceso de comodidad propiciado por las cuevas en las que se encontraban los *recolectores* y que este motivó un cambio radical individual y social a partir de una respuesta que se tradujo en una explosión cultural. Esta estrategia de enfrentamiento del aburrimiento solo era *una posibilidad* entre muchas otras, explica. Las condiciones individuales y contextuales la hacían estar en potencia. Pero fue el aburrimiento, el aburrimiento sencillo que se experimentó colectivamente, por fuerza de obligar a nuestros ancestros a aliviar su malestar, el que los empujó a convertirla en acto.

Esta opción solo pudo ser real porque nuestros parientes ya estaban dotados de una gran capacidad cognitiva y de una fisiología para el lenguaje y el arte simbólico parecidas a las nuestras. También porque llevaban vidas tranquilas, relativamente cómodas. Si hubo un momento en el que estas condiciones se dieron juntas, debió de ser en algún punto temporal situado entre los últimos *Homo ergaster* y los primeros *Homo antecessor*. ¿Se lo imagina? ¿Nos pone cara aburriéndonos hace aproximadamente un millón de años? No debía ser muy distinta a la que en la actualidad vemos en cualquier simio encerrado en la jaula de un laboratorio o en un zoo. Nosotros somos los herederos de quienes *evitaron el aburrimiento y aumentaron los poderes de la mente*, de los que *fueron elevados* hacia una forma de vida que buscaba trascender. Si nuestros antepasados no hubiesen emprendido una *fractura de la relación perfectamente regulada con el ambiente*, empujados por el exceso de comodidad y el aburrimiento, quizá «el ser humano no existiría»

(Blumenberg, 2013, p. 67).

¿Me dirá que todo esto no le parece una divertida conjetura? Como esta hay muchas, en ambos sentidos: las que hablan del origen del aburrimiento sin apelar a la producción cultural, y las que tratan de esclarecer el inicio de la producción cultural sin remitir al aburrimiento. Que si la necesidad de transmisión de la sabiduría entre generaciones, que si la formación de la identidad grupal… ¡Quién sabe! ¿Quién se va a atrever a afirmar con completa seguridad que el arte prehistórico no respondía sin más a un deseo de entretenimiento? ¿Por qué no íbamos a poder pensar que el aburrimiento es responsable directo de la *primera revolución cultural* que dio pie a todas las demás? (Ros Velasco, 2019b, 2019c).

Entiendo que esto de hablar del aburrimiento cuando todavía éramos casi *animales* a algunos les parecerá una locura. Hay quienes siguen pensando, como Nietzsche hace dos siglos, que solo los humanos podemos aburrirnos:

> [El animal] no sabe lo que es el ayer ni el hoy, corre de un lado a otro, pasta, descansa, digiere y vuelve a correr. Así continúa, de la madrugada a la noche, de día a día. Así, con la gana y el desgarro amarrado al poste del instante, no siente melancolía ni tedio (UPH 1, eKGWB [2021, p. 13]).

Pero cada vez somos más los que nos posicionamos contrarios a esto. Si los dioses nos dieron a nosotros la oportunidad de aburrirnos para evitar así su propio aburrimiento, ¿por qué no habrían hecho lo mismo con el resto —o, al menos, con algunas— de las especies que pusieron sobre el planeta?

En la actualidad está bastante generalizada la idea de que los animales con suficiente desarrollo cognitivo se aburren y se han aburrido siempre. Incluso Svendsen, para el que *el aburrimiento era el privilegio del hombre moderno*, cambió de parecer hace un par de años y empezó a examinar el aburrimiento en los animales. Observar el aburrimiento en los animales es a veces tan *sencillo* como mirar a nuestra mascota. Ese felino que vive en un universo de comodidad inmensa; que bebe del bebedero cuando tiene sed, que come del comedero cuando tiene hambre. Que nos mira con

esos ojos pidiendo atención… El que, cuando enferma —a menos que sea de aburrimiento— tiene un médico a su entera disposición para sanarlo. Esa criatura que incluso hemos castrado con la mejor de nuestras intenciones para que ni la llamada de la naturaleza más primitiva perturbe su comodidad absoluta. ¿¡Cómo no se va a aburrir!?

Sí, algunos animales enferman de aburrimiento. No lo he dicho por decir. Es algo que han demostrado las compañeras que investigan el bienestar de los animales que viven en cautividad. Por ejemplo, Wemelsfelder (1985) afirma que el aburrimiento en los animales representa, como para nosotros, un estado de anormalidad adaptativo que se convierte en una ventaja para aquellos que, en determinadas circunstancias, consiguen sacar partido a la exploración y la explotación de nuevos nichos. Pero también en un gran inconveniente para los que, tras sufrir aburrimiento, no pueden sino aguantarlo hasta la saciedad, porque el entorno en el que lo padecen es la eterna repetición de lo mismo de la que es imposible escapar, como sucede en los criaderos propios de la sociedad de consumo. En estos casos, estaríamos hablando de algo así como un *aburrimiento situacional cronificado animal*. ¡Adónde hemos ido a parar! Nosotros, como los dioses, también podemos ser la causa del aburrimiento de otros «seres inferiores».

¡Por supuesto que pudimos aburrirnos antes de ser humanos! ¿O no? Quizá estemos completamente equivocados. Puede que nuestros ancestros nunca se aburriesen; que el aburrimiento no tenga una función adaptativa, ninguna función en realidad; que jamás haya determinado a nadie a emprender un movimiento, que no haya tenido nada que ver con ninguna revolución o cambio de paradigma. A lo mejor solo es un fallo de fábrica; uno que escapó al control de los dioses al crearnos. De serie o adquirido, dependiente de la situación o del individuo, pasajero o crónico, sencillo o profundo, síntoma o enfermedad, animal o humano. El aburrimiento es el que mantiene en funcionamiento el mundo. Nos hace ser lo que somos. Somos aburriéndonos. Somos el ser que se aburre. Somos los que no podemos ser sin aburrirnos. Somos los que dejarán de ser por aburrimiento.

Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias, en primer lugar, a quien dirigió, desde 2013 hasta 2017, mi tesis doctoral, titulada *El aburrimiento como presión selectiva en Hans Blumenberg*, el catedrático de filosofía José Luis Villacañas Berlanga (Universidad Complutense de Madrid), después tutor de mi contrato posdoctoral del programa *Postdoctoral Research Fellowships at Harvard University for Distinguished Junior Scholars* (2017/2021) y de mi actual contrato *European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 847635* (2021/2024) para desarrollar el proyecto «PRE-BORED. Well-being and Prevention of Boredom in Spanish Nursing Homes». No puedo por menos que estar agradecida al catedrático de Filosofía Antonio Rivera García (Universidad Complutense de Madrid) por haberme puesto en contacto con él al inicio de mi carrera investigadora. A este último le debo un agradecimiento especial por haber despertado mi interés por la filosofía de Blumenberg y por haber guiado mis pasos con sus valiosos consejos cuando apenas estaba empezando a andar en esto de la academia. Asimismo, nunca podré agradecer suficientemente la amistad y la ayuda que me ha brindado uno de los mayores expertos en la filosofía blumenberguiana a lo largo de esta travesía, el Dr. Alberto Fragio Gistau (Universidad Autónoma Metropolitana). También quiero dar las gracias al Prof. Dr. Peter Toohey (Universidad de Calgary), que tan generosamente ha impulsado mis investigaciones sobre el aburrimiento durante los últimos años. Merecen una mención especial en esta lista mi buen amigo Carlos Javier González Serrano, quien confió en mí ciegamente, poniéndome en contacto con mi editor en Alianza, Jaime Rodríguez Uriarte, a quien también le doy las gracias por haber hecho posible la publicación de mi libro bajo el sello de una casa de tanto renombre. También, he de agradecer al Deutscher Akademischer Austauschdienst

(DAAD), al Deutsches Literaturarchiv Marbach (DLA), al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD), al Real Colegio Complutense en Harvard (RCC), a la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y al Proyecto UNA4CAREER por la concesión de las becas que han posibilitado mis estancias en el DLA Marbach, durante mi formación predoctoral con Felix Heidenreich (Director del Internationales Zentrum für Kultur und Technikforschung) y con Marcel Lepper (Director de Investigación del DLA), en la Universidad de Harvard, durante mi primer periodo posdoctoral con el Prof. Dr. Mariano Siskind (Director del Departamento de Lenguas y Literaturas Romance de Harvard), así como mi regreso a la UCM para continuar con mis investigaciones. Por otra parte, agradezco a Bettina Blumenberg el que me haya permitido siempre publicar los resultados de mi trabajo sobre la obra inédita de su padre. Finalmente, me siento agradecida por haber tenido y tener la oportunidad de colaborar con el grupo de investigación *Historia y ontología del presente* (941053) de la UCM y con los proyectos de la *Biblioteca Saavedra Fajardo* (HUM2007-60799, FFI2012-32611 y FFI2016-75978-R) y del Instituto de Filosofía del CSIC *Historia y filosofía de la experiencia* (FFI2016-78285R), *Improvisación y contagio emocional* (PID2019-108988GB-I00) y *Nuevas redes de solidaridad en la COVID-19* (Fundación BBVA). Más allá del ámbito académico, no menos importantes han sido mis colegas y mi familia, quienes me han acompañado a lo largo de todos estos años de trabajo y me han apoyado económica, intelectual y moralmente de una manera para la que no podré jamás encontrar palabras. Montse, hermana querida, siento que te hayas ido de mi vida sin poder leer mi primer libro en español. *La enfermedad del aburrimiento* está especialmente dedicada a Pedro Quirós Corbalán, la persona de cuyo aburrimiento más he aprendido en esta década.

Cambridge, 2017 – Madrid 2022

Referencias

Academia Francesa (1777). *Dictionnaire de l'Académie française*. Gaude Père, Fils, & Compagnie.

— (1835). *Dictionnaire de l'Académie française*. Firmin Didot Frères.

Adorno, T. y Horkheimer, M. (2007). *Dialéctica de la Ilustración*. Akal.

Agamben, G. (2006). *Estancias: la palabra y el fantasma en la cultura occidental*. Pre-Textos.

Aguirre Baztán, Á. (1994). *Estudios de etnopsicología y etnopsiquiatría*. Marcombo.

Alighieri, Dante (1990). *Divina comedia*. Libresa.

Altshul, V. A. (1977). The So-Called Boring Patient. *American Journal of Psychotherapy, 31* (4), 533-545.

Álvarez Rodríguez, F. J. (1997). *Mística y depresión: San Juan de la Cruz*. Trotta.

Aristófanes (2003). *Los acarnienses*. El Cid Editor.

Asociación Americana de Psicología (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5*. Editorial Médica Panamericana.

Azorín (1920). *Fantasías y devaneos*. En *Obras completas de Azorín*, vol. 7. Rafael Caro Raggio.

Barmack, J. E. (1938). The Effect of Benzedrine Sulfate (*Benzyl Methyl Carbinamine*) Upon the Report of Boredom and Other Factors. *Journal of Psychology, 5*, 125-133.

— (1939a). A Definition of Boredom: A Reply to Mr. Berman. *American Journal of Psychology, 52* (3), 467-471.

— (1939b). Studies on the Psychophysiology of Boredom: Part I. The Effect of 15 mgs. of Benzedrine Sulfate and 60 mgs. of Ephedrine Hydrochloride on Blood Pressure, Report of Boredom and Other Factors. *Journal of Experimental Psychology, 25* (5),

494-505.
— (1939c). Studies on the Psychophysiology of Boredom: Part II. The Effect of Lowered Room Temperature and an Added Incentive on Blood Pressure, Report of Boredom and Other Factors. *Journal of Experimental Psychology, 25* (6), 634-642.
Barnard, A. (2016). *Language in Prehistory*. Cambridge University Press.
Barry, J. (1976). The Wholeness of George Sand. *Nineteenth-Century French Studies, 4* (4), 469-487.
Bartra, R. (2018). *El duelo de los ángeles: locura sublime, tedio y melancolía en el pensamiento moderno*. Fondo de Cultura Económica.
Baudelaire, C. (1993). *Cartas a la madre (1833-1866)*. Grijalbo.
— (2003). *Obra poética completa*. Akal.
Bäumer, R. y Plattig Carm, M. (2011). *Noche oscura y depresión. Crisis espirituales y psicológicas: naturaleza y diferencias*. Desclée de Brouwer.
Bench, S. W. y Lench H. C. (2013). On the Function of Boredom. *Behavioral Sciences, 3* (3), 459-472.
Benito Rodríguez, S. de (2016). *El yo y la muerte en Paul Valéry*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
Benjamin, W. (2005a). *El libro de los pasajes*. Akal.
— (2005b). *Historias y narraciones*. El Aleph.
Berenstein Beru, A. (2011). La construcción del relato de la melancolía en el imaginario cultural. *Trama y Fondo: Revista de Cultura, 30*, 103-108.
Bergler, E. (1945). On the Disease-Entity Boredom («Alyosis») and its Psychopathology. *Psychiatric Quarterly, 19* (1), 38-51.
Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, Arousal and Curiosity*. McGraw-Hill.
— (1963). Motivational Problems Raised by Exploratory and Epistemic Behaviour. En S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science*, vol. 5 (284-364). McGraw-Hill.
— (1967). Arousal and Reinforcement. En D. Levine (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 15 (1-110). University of Nebraska Press.

Blumenberg, H. (2003). *Trabajo sobre el mito*. Paidós.
— (2007). *Tiempo de la vida y tiempo del mundo*. Pre-Textos.
— (2011). *Descripción del ser humano*. Fondo de Cultura Económica.
— (2013). *Teoría del mundo de la vida*. Fondo de Cultura Económica.
— UNF 166-167. Diesseits der Langeweile. En *Schuber 1, Mappe 2* [Documento inédito]. DLA.
— UNF 2348. Die Indifferenzen der Langeweile. En *Schuber 5, Mappe 7* [Documento inédito]. DLA.
— UNF 373-375. Tödliche Langeweile. En *Schuber 1, Mappe 3* [Documento inédito]. DLA.
Boismont, A. B. de (1850). *De l'ennui. Tædium vitæ*. Martinet.
Bolaño, R. (2003a). Literatura + enfermedad = enfermedad. En *El gaucho insufrible* (135-158). Anagrama.
— (2003b). Roberto Bolaño presenta su libro «Nocturno de Chile» [En Londres]. *YouTube*. Acceso 4 de septiembre de 2019. https://www.youtube.com/watch?v=xOHPVmHsSWM.
Bonilla, M. (22 de marzo de 2017). La adúltera más famosa de la literatura francesa. *Arcadia*. Acceso 18 de junio de 2020. https://www.revistaarcadia.com/libros/articulo/madame-bovary-de-flaubert-cumple-160-anos/62680.
Bravo Castillo, J. (2001). Introducción. En G. Flaubert, *Madame Bovary* (11-65). Austral.
Bricheteau, I. (1822). Spleen. En *Encyclopédie méthodique*, vol. 13 (100). Chez Mme veuve Agasse.
Bruss, K. (2012). Searching for Boredom in Ancient Greek Rhetoric: Clues in Isocrates. *Philosophy & Rhetoric, 45* (3), 312-334.
Büchner, G. (2016). *Woyzeck. Lenz*. Alianza Editorial.
Bundy, E. L. (2001). The Quarrel Between Kallimachos and Apollonios. En G. Nagy (Ed.), *Greek in Literature*, vol. 7 (1-56). Routledge.
Burton, R. (1947). *Anatomía de la melancolía*. Espasa-Calpe.
Campbell, R. N. (1996). *Psychiatric Dictionary*. Oxford University Press.
Campolongo, D., Martin, A., Tammaro, M. S. y Torregiani, M.

(2015). Niños medicalizados. *VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXII Jornadas de Investigación. XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Buenos Aires.

Casagrande, C. y Vecchio, S. (2000). *I sette vizi capitali: storia dei peccati nel Medioevo*. G. Einaudi.

Casiano. (2000). *Instituciones cenobíticas*. Monte Casino.

Castello, A. del (2010). *Accidia e melanconia. Studio storico-fenomenologico su fonti cristiane dall'antico testamento a Tommaso D'Aquino*. Franco Angeli.

Chan, C. S., Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., Poon, C. Y., Tam, K. Y., Wong, V. U. y Cheung, S. K. (2018). Situational Meaninglessness and State Boredom: Cross-Sectional and Experience-Sampling Findings. *Motivation and Emotion, 42* (471), 555-565.

Charbonneau, G. y Legrand, J.-M. (2003). *Dépressions et paradépressions. Clinique, psychopathologie et thérapeutique des manifestations paradépressives*. Le Cercle Herméneutique.

Chateaubriand, F.-R. de (1843). *Atala; René; El último Abencerraje*. Cabrerizo.

Ciordia, M. J. (2014). El amor y la acedia en Petrarca: la lucha entre el poeta y el filósofo. En *Placeres de la melancolía. Reflexiones sobre literatura y tristeza* (179-185). Gorla.

Cooper, R. (1968). Psychology of Boredom. *Ekistics, 25* (151), 404-408.

Corsini, R. J. (1999). *The Dictionary of Psychology*. Psychology Press.

Cozic, J. Y. (1991). L'ennui: un concept qui échappe à la psychiatrie. *Psychiatrie française, 22* (1), 41-50.

Csíkszentmihályi, M. (2000). Boredom. En A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of Psychology*, vol. 1 (442-444). Oxford University Press.

Damrad-Frye, R. y Laird, J. D. (1989). The Experience of Boredom: The Role of the Self-Perception of Attention. *Journal of Personality and Social Psychology, 57* (2), 315-320.

Danckert, J. (2018). Special Topic Introduction: Understanding

Engagement: Mind-wandering, Boredom and Attention. *Experimental Brain Research, 236* (9), 2447-2449.
— (2019). Boredom: Managing the Delicate Balance Between Exploration and Exploitation. En J. Ros Velasco (Ed.), *Boredom Is in Your Mind* (37-53). Springer.
— y Allman, A. A. A. (2005). Time Flies When You're Having Fun: Temporal Estimation and the Experience of Boredom. *Brain and Cognition, 59* (3), 236-245.
— e Isacescu, J. (2017). The Bored Brain: Insular Cortex and the Default Mode Network. *OSF*. Acceso 18 de junio de 2020. https://psyarxiv.com/aqbcd/.
— y Merrifield, C. (2018). Boredom, Sustained Attention and the Default Mode Network. *Experimental Brain Research, 236* (9), 2507-2518.
—, Hammerschmidt, T., Marty-Dugas, J. y Smilek, D. (2018). Boredom: Under-Aroused and Restless. *Consciousness and Cognition, 61*, 24-37.
—, Mugon, J., Struk, A. y Eastwood, J. D. (2018). Boredom: What Is It Good For? En H. C. Lench (Ed.), *The Function of Emotions* (93-119). Springer.
De Chenne, T. K. (1988). Boredom as a Clinical Issue. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 25* (1), 71-81.
— y Moody A. J. (1987). Boredom: Theory and Therapy. *Psychotherapy Patient, 3* (3-4), 17-29.
Dilthey, W. (1944). *Hombre y mundo en los siglos 15 y 16*. Fondo de Cultura Económica.
Dupas, S., Frémy, Y. y Scepi, H. (2017). *Arthur Rimbaud, Paul Verlaine. Un concert d'enfers*. Quarto/Gallimard.
Durkheim, É. (1989). *El suicidio*. Akal.
Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. y Eastwood, A. (2007). A Desire for Desires: Boredom and its Relation to Alexithymia. *Personality and Individual Differences, 42*, 1035-1045.
Eastwood, J. D. y Gorelik, D. (2019). Boredom Is a Feeling of Thinking and a Double-Edged Sword. En J. Ros Velasco (Ed.), *Boredom Is in Your Mind* (55-70). Springer.

Eastwood, J. D., Frischen, A. Fenske, M. J. y Smilek D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science, 7* (5), 482-495.

Elpidorou, A. (2014). The Bright Side of Boredom. *Frontiers in Psychology, 5*, 1245.

— (2017). The Good of Boredom. *Philosophical Psychology, 31* (3), 323-351.

Elster, J. (2002). *Alquimias de la mente: la racionalidad y las emociones*. Paidós.

Escohotado, A. (2005). *Historia general de las drogas*. Espasa.

Esquirol, J. É. D. (1821). Suicide. En *Dictionnaire des sciences médicales, par une société de médecins et de chirurgiens*, vol. 50 (213-283). Panckoucke.

Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. y Eastwood, J. D. (2009). Does a Lack of Life Meaning Cause Boredom? Results from Psychometric, Longitudinal, and Experimental Analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28* (3), 307-340.

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B. y Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment, 20* (1), 68-85.

Falret, J.-P. (1822). *De l'hypochondrie et du suicide, considérations sur les causes, sur le siège et le traitement de ces maladies, sur les moyens d'en arrêter les progrès et d'en prévenir le développement*. Croullebois.

Farmer, R. y Sundberg, N. D. (1986). Boredom Proneness: The Development and Correlates of a New Scale. *Journal of Personality Assessment, 50* (1), 4-17.

Fenichel, O. (1934). Zur Psychologie der Langeweile. *Imago, 20*, 270-281.

Fernández, M. E. (2011). Viaje, repetición y fragmento en «Tres» de Roberto Bolaño. *Hesperia. Anuario de Filología Hispánica, 14* (2), 55-78.

Ferrell, J. (2016). Aburrimiento, crimen y criminología. *Delito y Sociedad, 1* (29), 7-20.

Ferreyra, J. (2003). *Acedia: el demonio meridiano y la filosofía de*

Gilles Deleuze. Tesis de Grado. Universidad de Buenos Aires.
Fichte, J. G. (1976). *Los caracteres de la Edad Contemporánea*. Revista de Occidente.
Ficino, M. (2006). *Tres libros sobre la vida*. Asociación Española de Neuropsiquiatría.
Fisher, C. D. (1993). Boredom at Work: A Neglected Concept. *Human Relations, 46* (3), 395-417.
Flaubert, G. (1988). *Correspondencia íntima*. Ediciones B.
— (1997). *Razones y osadías*. Edhasa.
— (2021). *Madame Bovary*. Alianza Editorial.
Fontane, T. (2004). *La adúltera*. Alba.
Frances, A. (28 de septiembre de 2014). Convertimos problemas cotidianos en trastornos mentales. *El País*. Acceso 21 de junio de 2020. https://elpais.com/sociedad/2014/09/26 / actualidad/1411730295_336861.html.
Freud, S. (1992). *Cartas de juventud*. Gedisa.
Fuentes, M. Á. (2012). *La acedia: apuntes psicológicos y espirituales del mal del desencanto*. Ediciones del Verbo Encarnado.
— (2015). *La ciencia de Dios*. Ediciones del Verbo Encarnado.
Gardiner, M. E. (2019). A Tale of Two ’68s. The «Politics of Boredom» in France and Italy. *Cultural Politics, 15* (3), 289-302.
Gide, A. y Valéry, P. (1955). *Correspondance 1890-1942*. Gallimard.
Gimbel, L. (1975). The Pathology of Boredom and Sensory Deprivation. *The Canadian Journal of Psychiatric Nursing, 16* (5), 12-13.
Goethe, J. W. von (1898). *Goethes Unterhaltungen mit dem Kanzler Friedrich von Müller*. J. G. Cotta ‘scher.
Goldberg, Y. Eastwood, J. D., LaGuardia, J. y Danckert, J. (2011). Boredom: An Emotional Experience Distinct from Apathy, Anhedonia, or Depression. *Journal of Social & Clinical Psychology, 30* (6), 647-666.
Goldberg, Y. y Danckert, J. (2013). Traumatic Brain Injury, Boredom and Depression. *Behavioral Sciences, 3* (3), 434-444.

Goodstein, E. (2020). Boredom and the Disciplinary Imaginary. En J. Ros Velasco (Ed.), *The Culture of Boredom* (23-54). Brill - Rodopi.

Greenson, R. R. (1951). Apathetic and Agitated Boredom. *Psychoanalytic Quarterly, 20*, 346-347.

— (1953). On Boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 1*, 7-21.

Guéhenno, J. (1962). *Jean-Jacques Rousseau*. Institució Valenciana D'studis I Investigació.

Hallé, J.-N. y Thillaye, J.-B.-J. (1819). *Dictionnaire des sciences médicales, par une société de médecins et de chirurgiens*, vol. 40. C. L. F. Panckoucke.

Hamilton, J. A. (1981). Attention, Personality and the Self-Regulation of Mood: Absorbing Interest and Boredom. *Progress in Experimental Personality Research, 10*, 281-315.

—, Haier, R. J. y Buchsbaum, M. S. (1984). Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation with Personality, Evoked Potential and Attention Measures. *Personality and Individual Differences, 5* (2), 183-193.

Hauke, G. y Schmitz, E. (1991). Muße und Langeweile. *Integrative Therapie. Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration, 17* (3), 212-227.

Heidegger, M. (2007). *Los conceptos fundamentales de la metafísica: mundo, finitud, soledad*. Alianza.

Heller, A. (1980). *Teoría de los sentimientos*. Fontamra.

Hernán Vázquez, S. (2015). Las implicancias psicopatológicas de la acedia en Evagrio Póntico. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental, 18* (4), 679-703.

Heron, W. (1957). The Pathology of Boredom. *Scientific American, 196*, 52-56.

Hill, A. B. y Perkins, R. E. (1985). Towards a Model of Boredom. *British Journal of Psychology, 76* (2), 235-240.

Hipócrates (2014). *Aforismos y pronósticos*. Maxtor.

Hofstaetter, U. (1991). *Langeweile bei Heinrich Heine*. C. Winter.

Horacio (2002). *Epístolas: arte poética*. CSIC.

Hozier, A. Q. (1988). Functions of Boredom: Treatment

Implications. *The Psychotherapy Patient, 3* (3-4), 43-54.
Illge, W. (1929). Zur Psychologie der Langeweile. *Die neue deutsche Schule, 3*, 981-988.
Isacescu, J. y Danckert, J. (2018). Exploring the Relationship Between Boredom Proneness and Self-Control in Traumatic Brain Injury (TBI). *Experimental Brain Research, 236* (9), 2493-2505.
Isacescu, J., Struk, A. A. y Danckert, J. (2017). Cognitive and Affective Predictors of Boredom Proneness. *Cognition and Emotion, 31* (8), 1741-1748.
Iso-Ahola, S. E. y Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research, 22* (1), 1-17.
Johnsen, R. (2011). On Boredom: A Note on Experience Without Qualities. *Ephemera, 11* (4), 482-489.
Jones, M. B., Goodson, J. E., Graybiel, A. y Newman, L. C. (1959). *The Effect of Boredom on Suggestibility*. US Naval School of Aviation Medicine.
Kant, I. (1928). *Crítica de la razón pura*. Librería General de Victoriano Suárez.
— (1987). Probable inicio de la historia humana. En *¿Qué es la Ilustración? Y otros escritos de ética, política y filosofía de la historia* (169-192). Alianza Editorial.
— (2004). *Antropología en sentido pragmático*. Alianza Editorial.
Kass, S. J. y Vodanovich, S. J. (1990). Boredom Proneness: Its Relationship to Type A Behavior Pattern and Sensation Seeking. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 27*, 7-16.
Kass, S. J., Vodanovich, S. J. y Callender, A. (2001). State-Trait Boredom: Relationship to Absenteeism, Tenure, and Job Satisfaction. *Journal of Business and Psychology, 16* (2), 317-327.
Kass, S. J., Vodanovich, S. J., Stanny, C. J. y Taylor, T. M. (2001). Watching the Clock: Boredom and Vigilance Performance. *Perceptual and Motor Skills, 92* (3), 969-976.
Kass, S. J., Wallace, J. C. y Vodanovich, S. J. (2003). Boredom Proneness and Sleep Disorders as Predictors of Adult Attention

deWcit Scores. *Journal of Attention Disorders, 7* (2), 83-91.
Kierkegaard, S. (2006a). *Escritos II. O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida*. Trotta.
— (2006b). *Escritos I. De los papeles de alguien que todavía vive. Sobre el concepto de ironía*. Trotta.
Kuhn, R. C. (2017). *The Demon of Noontide. Ennui in Western Literature*. Princeton University Press.
Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W. y Myers, J. (2013). An Opportunity Cost Model of Subjective Effort and Task Performance. *Behavioral and Brain Sciences, 36* (6), 661-679.
Lack, T. (2017). Addiction to Boredom in Arthur Schopenhauer, Martin Heidegger and William Lovell, an Epistolary Novel by Ludwig Tieck. *HyperCultura, 6* (2), 1-14.
Lampe, K. (2008). Seneca's Nausea: «Existential» Experiences and Julio-Claudian Literature. *Helios, 35* (1), 67-87.
Larchet, J.-C. (1992). *Thérapeutique des maladies mentales: l'expérience de l'Orient chrétien des premiers siècles*. du Cerf.
Lefebvre, H. (1978). *De lo rural a lo urbano*. Península.
Le Guin, U. (1989). The Carrier Bag Theory of Fiction. En *Dancing at the Edge of the World* (165-170). Grove Press.
Leong, F. T. L. y Schneller, G. R. (1993). Boredom Proneness: Temperamental and Cognitive Components. *Personality and Individual Differences, 14* (1), 233-239.
Leslie, I. (2009). From Idleness to Boredom: On the Historical Development of Modern Boredom. En B. Dalle Pezze y C. Salzani (Eds.), *Essays on Boredom and Modernity* (35-59). Brill-Rodopi.
Levinger, E. (1951). Von der menschlichen Langeweile. Psychologisch-biologische Betrachtungen. *Schweizerische medizinische Wochenschrift, 81* (5), 113-115.
Lipps, T. (1909). *Leitfaden der Psychologie*. Wilhelm Engelmann.
Littré, É. (1863). *Dictionnaire de la langue français*. Hachette.
Liu, Y., Chen, J. Z., Jiang, M., Xu, H. Y., Liu, J., Eastwood, J. D. y Mehranvar, S. (2013). The Chinese Version of the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS): Its Applicability in Chinese College Students. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 21* (1), 558-562.

London, H., Schubert, D. S. P. y Washburn, D. (1972). Increase in Autonomic Arousal by Boredom. *Journal of Abnormal Psychology, 80* (1), 29-36.

López Castellón, E. (1999). *Simbolismo y bohemia: la Francia de Baudelaire*. Akal.

Luciano (1992). *Obras*, vol. 2. CSIC.

Lucrecio (2016). *De la naturaleza de las cosas*. Alianza Editorial.

Lyman, S. (1989). *The Seven Deadly Sins. Society and Evil*. Rowman & Littlefield.

Maggini, C. y Dalle Luche, R. (1987). Per una psicopatologia della noia. Alcuni richiami storici alle relazioni tra noia e melanconia. *Rivista Sperimentale di Freniatria, 111* (5), 43-66.

Mallarmé, S. (1959). *Correspondance*. Gallimard.

Malloy, D. (2011). Boredom on Baker Street. En J. Steiff (Ed.), *Sherlock Holmes and Philosophy* (261-268). Open Court.

Martin, M., Sadlo, G. y Stew, G. (2006). The Phenomenon of Boredom. *Qualitative Research in Psychology, 3* (3), 193-211.

Marx, K. (2013). *Manuscritos de economía y filosofía*. Alianza Editorial.

McAllister, D. (2020). Acedia and Its Relation to Depression. En J. Ros Velasco (Ed.), *The Faces of Depression in Literature* (3-26). Peter Lang.

McDowall, R. J. S. y Wells, H. M. (1927). The Physiology of Monotony. *British Medical Journal, 1* (3452), 414-415.

Meconi, D. V. (2011). Ora uel Labora: Augustine and Cassian on the Boredom of the Heart. *Augustinian Studies, 42* (2), 233-249.

Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J. y Eastwood, J. D. (2014). Causes of Boredom: The Person, the Situation, or Both? *Personality and Individual Differences, 56*, 122-126.

Mercer-Lynn, K. B., Hunter, J. A. y Eastwood, J. D. (2013). Is Trait Boredom Redundant? *Journal of Social and Clinical Psychology, 32* (8), 897-916.

Mercer-Lynn, K. B., Hunter, J. A. y Eastwood, J. D. (2018). The Propensity to Feel Bored Is Predictive of Depression and Anger Problems. *York Space*. Acceso 21 de junio de 2020. https:// yorkspace.library.yorku.ca/xmlui /handle/10315/35979.

Mercer, K. B. y Eastwood, J. D. (2010). Is Boredom Associated with Problem Gambling Behaviour? It Depends on What You Mean by 'Boredom'. *International Gambling Studies, 10* (1), 91-104.

Merker, B. (2013). Geschichte(n) der Paläoanthropologie. En C. Borck (Ed.), *Blumenberg beobachtet. Wissenschaft und Philosophie* (111-125). Karl Alber.

Merrifield, C. y Danckert, J. (2014). Characterizing the Psychophysiological Signature of Boredom. *Experimental Brain Research, 232* (2), 481-491.

Mesnard, P. (1962). Robert Burton, théoricien et clinicien de l'humeur mélancolique. *La Vie médicale*, 69-74.

Meyer Spacks, P. (1995). *Boredom. The Literary History of a State of Mind*. The University of Chicago Press.

Michelet, J. (2004). *La bruja: un estudio de las supersticiones en la Edad Media*. Akal.

Mikulas, W. L. y Vodanovich, S. J. (1993). The Essence of Boredom. *The Psychological Record, 43* (1), 3-12.

Molinuevo, J. L. (2009). *Magnífica miseria: dialéctica del Romanticismo*. Cendeac.

Moravia, A. (1999). *El tedio*. Planeta.

Mugon, J., Danckert, J. y Eastwood, J. D. (2019). The Costs and Benefits of Boredom in the Classroom. En K. A. Renninger y S. E. Hidi (Eds.), *The Cambridge Handbook of Motivation and Learning* (490-514). Cambridge University Press.

Mugon, J., Struk, A. y Danckert, J. (2018). A Failure to Launch: Regulatory Modes and Boredom Proneness. *Frontiers in Psychology, 9*, 1126.

Münsterberg, H. (1913). *Psychology and Industrial Efficiency*. Houghton-Miffin.

Namdive, A. (13 de marzo de 2015). «Las flores del mal» de Baudelaire. *Lex Nam Dive*. Acceso 18 de junio de 2020. http:// lexnamdive.blogspot.com/2015/03 /las-flores-del-mal-de-baudelaire.html.

Nietzsche, F. (2011). *El anticristo*. Alianza Editorial.

— (2021). Segunda consideración intempestiva: sobre la utilidad y los inconvenientes de la historia para la vida. Libros del Zorzal.

O'Conner, D. (1967). The Phenomena of Boredom. *Journal of Existentialism, 7* (27), 381-399.

O'Hanlon, J. E. (1981). Boredom: Practical Consequences and a Theory. *Acta Psychologies, 49* (1), 53-82.

Orígenes (2014). *Homilías sobre el Evangelio de Lucas*. Ciudad Nueva.

Otal Campo, J. L., Nararro i Fernando, I. y Bellés Fortuño, B. (2005). *Cognitive and Discourse Approaches to Metaphor and Metonymy*. Publicacions de la Universitat Jaume I.

Padgett, G. (1967). Senancour's Ennui and Its Relation to His Ideas. *Nottingham French Studies, 6* (1), 2-18.

Pascual Gay, J. (2014). Notas sobre el tedio y la ciudad moderna en el primer cuarto del siglo XX en el ámbito hispánico. *Valenciana, 7* (13), 31-58.

Patrick, G. (1982). Clinical Treatment of Boredom. *Therapeutic Recreation Journal, 16*, 7-12.

Pediaditakis, N. (1991). Boredom: The Unexplored and Rarely Mentioned Phenomenon. *Psychiatric Times, 49*.

Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H. y Perry R. P. (2010). Boredom in Achievement Settings: Exploring Control - Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion. *Journal of Educational Psychology, 102* (3), 531-549.

Peretó Rivas, R. (2010a). Acedia y depresión. Entre pecado capital y desorden psiquiátrico. *IV Jornadas Nacionales de Filosofía Medieval*. Los Polvorines, Buenos Aires.

— (2010b). El itinerario medieval de la acedia. *Intus-Legere Historia, 4* (1), 33-48.

— (2011). Acedia y depresión. Aportes para una reconstrucción histórica. *Eä Journal, 3* (1), 1-20.

— (2012). Evagrio Póntico y la exclaustración de la acedia. *Carthaginensia, 28*, 23-35.

— (2014). Acedia y depresión como cuidado por la sepultura en el mundo clásico y sus ecos contemporáneos. *Acta Medico-Historica Adriatica, 12* (2), 231-246.

— (2017). Angustia y acedia como patología en el monacato medieval, manifestaciones y recursos curativos. *Anuario de*

Estudios Medievales, 47 (2), 769-794.
Petrarca, F. (2011). *Mi secreto*. Cátedra.
Píndaro (2005). *Odas. Olímpicas, Píticas, Nemeas, Ístmicas*. Universidad Nacional Autónoma de México.
Piovano, A. (2016). *Acedia*. San Pablo.
Plutarco (1821). *Vidas de los hombres ilustres*. Imprenta Real.
Polly, L. M., Vodanovich, S. J., Watt, J. D. y Blanchard, M. J. (1993). The Effects of Attributional Processes on Boredom Proneness. *Journal of Social Behavior and Personality, 8* (1), 123-132.
Póntico, E. (1995). *Obras espirituales*. Ciudad Nueva.
— (1996). *Gli otto spiriti della malvagità. Sui diversi pensieri della malvagità. Testo greco a fronte*. San Paolo.
Ragheb, M. G. y Merydith, S. P. (2001). Development and Validation of a Multidimensional Scale Measuring Free Time Boredom. *Leisure Studies, 20* (1), 41-59.
Retana, C. (2011). Consideraciones acerca del aburrimiento como emoción moral. *Revista Káñina, 35* (2), 179-190.
Revers, W. J. (1983). Die Langeweile - Symptom emotionaler Verkümmerung. *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie, 31* (1), 4-13.
Rigoli, J. (14 de mayo de 2018). Psychopathologie et poétique de l'ennui en France au xixe siècle. *Criminocorpus. Revue d'Histoire de la justice, des crimes et des peines*. Acceso 22 de junio de 2020. http://journals.openedition.org/criminocorpus/3777.
Rimbaud, A. (2009). *Prometo ser bueno: cartas completas*. Barril Barral.
— (2014). *Una temporada en el infierno. Iluminaciones*. Alianza Editorial.
Robb, G. (2017). *Rimbaud*. Pan Macmillan.
Ros Velasco, J. (2012). Metaforología y antropología en Hans Blumenberg. *Azafea. Revista de Filosofía de la Universidad de Salamanca, 14*, 207-231.
— (2017). Boredom: A Comprehensive Study of the State of Affaris. *Thémata. Revista de Filosofía, 56*, 171-198.

— (2019a). The Helix Center Roundtable on Boredom (New York, April 2018). En *Boredom Is in Your Mind* (149-167). Springer.
— (2019b). La *debilidad* como ejemplo en la antropología de Hans Blumenberg. En R. Gutiérrez Aguilar (Ed.), *Predicar con el ejemplo. Ser y deber (de) ser en lo público* (131-150). Edicions Bellaterra.
— (2019c). Hans Blumenberg's Philosophical Anthropology of Boredom. En J. Ros Velasco, A. Fragio Gistau y M. Philippi (Eds.), *Metaphorologie, Anthropologie, Phänomenologie. Neue Forschungen zum Nachlass Hans Blumenbergs* (91-107). Karl Alber.
— (2021a). Kantian *lange Weile* Within Contemporary Psychology of Boredom. En N. Sánchez Madrid, M. Failla y P. Tunhas (Eds.), *Kant on Emotions* (171-184). Walter de Gruyter.
— (2021b). *Suicide in Modern Literature. Social Causes, Existential Reasons, and Prevention Strategies*. Springer Nature.
— (2021c). Me aburro luego existo. La constitución ontológica de la individualidad desde el aburrimiento. *Bajo Palabra, 26*, 103-133.
— (2021d). La pandemia del aburrimiento durante el confinamiento por la COVID-19. En J. L. Villacañas Berlanga (Ed.), *Pandemia. Ideas en la encrucijada* (167-188). Biblioteca Nueva.
— (2022a). «99% Boredom, 1% Terror»: Repression of Responses to Boredom and Transgressive Behavior in Military Bodies. *Argumenta Philosophica*, 1.
— (2022b). The Experience of Boredom in Older Adults: A Systematic Review. *Health, Aging & End of Life*, 6.
— (2022c). La banalización contemporánea del aburrimiento. *Claves de Razón Práctica, 281*, 20-29.
— (2023). Brief History of the Psychology of Boredom. En M. Bieleke, W. Wolff y C. Martarelli (Eds.), *The Routledge International Handbook of Boredom*. Routledge.
— y Larrión Randez, B. (2017). The Melancholic and the Choleric: Two Kind of Emotional Intellectuality. *Azafea. Revista de Filosofía de la Universidad de Salamanca, 19* (1), 221-249.

— y Moya Arriagada, I. (2021). El aburrimiento como emoción reactiva y revolucionaria: el caso de Chile. *Isegoría, 65*, e11 (1-14).
— y Provolt, N. (2020). Upper-Class Female Boredom in Marriage in 19th-century Western Literature as a Manifestation of Socio-Cultural Pressures. En J. Ros Velasco (Ed.), *The Culture of Boredom* (187-201). Brill-Rodopi.
Roubaud-Luce, M. (1817). *Recherches médico-philosophiques sur la mélancolie*. Le Normant-Gabon.
Rovaletti, M. L. y Pallares, M. (2014). La acedia como forma de malestar en la sociedad actual. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental, 17* (1), 51-68.
Ruiz, R. (2000). *Poética del cine*. Sudamericana.
Rule, W. R. (1998). Unsqueezing the Soul: Expanding Choices by Reframing and Redirecting Boredom. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 28* (3), 327-336.
Rupp, D. E. y Vodanovich, S. J. (1997). The Role of Boredom Proneness in Self-Reported Anger and Aggression. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*, 925-936.
Russell, B. (2009). Aburrimiento y excitación. En *La conquista de la felicidad* (57-65). Debolsillo.
Safranski, R. (2017). *Tiempo. La dimensión temporal y el arte de vivir*. Tusquets.
Sahlins, M. (2017). *Stone Age Economics*. Routledge Classics.
Sainte-Beuve, C. A. (1872). *Chateaubriand et son groupe littéraire sous l'Empire*, vol. 1. Michel Lévy Frères, Libraire Nouvelle.
— (2010). Prefacio. En É. P. de Senancour, *Obermann* (755-770). KRK Ediciones.
San Agustín (1983). Sermones. En *Obras completas*, vol. 24. Biblioteca de Autores Cristianos.
— (2012). *Confesiones. Contra los académicos. De la vida feliz. Soliloquios. La inmortalidad del alma. El maestro. La catequesis de los principiantes. La naturaleza del bien contra los maniqueos*. Gredos.
San Ignacio de Loyola (2013). *Autobiografía*. Pontificia Universidad Javeriana.

— (2015). *Ejercicios Espirituales*. Red.
Sand, G. (1843). *Lélia*, vol. 1. Imprenta de Juan Olivares.
— (2009). *Pauline*. Erasmus.
— (2016). *La marquesa*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
Santo Tomás (1959). *Suma teológica. VII: 2-2 q. 1-46*, vol. 7. Biblioteca de Autores Cristianos.
Sauvages, B. de (1771). *Nosologie méthodique*, vol. 2. Chez Hérissant le Fils.
Savitz, J. y Friedman, M. I. (1981). Diagnosing Boredom and Confusion. *Nursing Research, 30* (1), 16-20.
Schmitz, E. (2000). Langeweile. *Lexikon der Psychologie, 2*, 422.
Schubert, D. S. P. (1977). Boredom as an Antagonist of Creativity. *The Journal of Creative Behavior, 11* (4), 233-240.
— (1978). Creativity and Coping with Boredom. *Psychiatric Annals, 8* (3), 46-54.
Schwartz, E. y Steiner, G. (2005). *The Legacy of Homer: Four Centuries of Art from the École Nationale Supérieure des Beaux-Arts, Paris*. Yale University Press.
Scitovsky, T. (1999). Boredom—An Overlooked Disease? *Challenge, 42* (5), 5-15.
Seib, H. M. y Vodanovich, S. J. (1998). Cognitive Correlates of Boredom Proneness: The Role of Private Self-Consciousness and Absorption. *The Journal of Psychology, 132* (6), 642-652.
Senancour, É. P. de (1798). *Rêveries sur la nature primitive de l'homme*. Leveaux-Tynna-Moutardier-Cérioux.
— (2010). *Obermann*. KRK Ediciones.
Séneca (1884). *Epístolas morales*. Luis Navarro.
— (2014). *Sobre la firmeza del sabio. Sobre el ocio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida*. Alianza Editorial.
Serrano Monferrer, A. (2018). Dandysmo, hastío y mal en Baudelaire. *Academia*. Acceso 23 de junio de 2020. https://www.academia.edu/37900494 / Dandismo_hastío_y_mal_en_Baudelaire
Simmel, G. (1977). La metrópolis y la vida mental. *Revista*

Discusión, 2, 1-10.
— (1983). *Einleitung in die Moralwissenschaft: Eine Kritik der ethischen Grundbegriffe*, vol. 1. Scientia.
Sirois, F. (1974). Boredom: Psychiatric Implications. *Vie Médicale au Canada Français, 3* (1), 61-62.
Smith, P. C. (1953). The Curve of Output as a Criterion of Boredom. *Journal of Applied Psychology, 37* (2), 69-74.
Smith, R. (1981). Boredom: A Review. *Human Factors, 23* (3), 329-340.
Solomon, A. (2014). *The Noonday Demon: An Atlas Of Depression*. Simon & Schuster.
Sommers, D., Ros Velasco, J. y Abarca, M. (2021). Bored: A Pandemic of Domestic Violence. *Partner Abuse, 12* (1), 80-93.
Sommers, J. y Vodanovich, S. J. (2000). Boredom Proneness: Its Relationship to Psychological and Physical Health Symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 56* (1), 149-155.
Staël-Holstein, A.-L. G. (1828). *Delfina*. Pedro Beaume.
— (2007). *De la influencia de las pasiones. Reflexiones sobre el suicidio*. Berenice.
Stendhal (1908). *Correspondance de Stendhal (1800-1842)*. C. Bosse.
— (1980). *Lamiel*. Alianza Editorial.
— (2018). *Sobre el amor*. Alianza Editorial.
Stevenson, R. L. (1898). The Day After Tomorrow. En *Letters and Miscellanies of Robert Louis Stevenson*, vol. 22. Charles Scribner's Sons.
Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A. y Danckert, J. (2017). A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties. *Assessment, 24* (3), 346-359.
Struk, A. A., Scholer, A. A. y Danckert, J. (2016). A Self-Regulatory Approach to Understanding Boredom Proneness. *Cognition and Emotion, 30* (8), 1388-1401.
Struk, A. A., Scholer, A. A., Danckert, J. y Seli, P. (2020). Rich Environments, Dull Experiences: How Environment Can Exacerbate the Effect of Constraint on the Experience of Boredom. *Cognition and Emotion*, 1-7.

Stuart, M. (1951). Boredom in a Case of Depression. *Psychiatric Quarterly, 20*, 346-349.

Studita, T. (1860). *De confessione et pro peccatis satisfactione*. Migne.

Suedfeld, P. (1975). The Benefits of Boredom: Sensory Deprivation Reconsidered. *American Scientist, 63* (1), 60-69.

Sundberg, N. D. y Bisno, H. (1983). Boredom at Life Transitions-Adolescence and Old Age. *Meeting of the Western Psychological Association*. San Francisco.

Sundberg, N. D., Latkin, C. A., Farmer, R. F. y Saoud, J. (1991). Boredom in Young Adults. Gender and Cultural Comparisons. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 22* (2), 209-223.

Tardieu, E. (1904). *El aburrimiento*. Daniel Jorro.

Téllez Carrasco, P. (1957). Patografía de la acedia espiritual. *Revista de Espiritualidad, 63* (16), 179-191.

Thakurdas, H. y Thakurdas, L. (1979). *Dictionary of Psychiatry*. MTP Press Limited.

Thomas, S. (2015). Ne pouvoir ni ne vouloir. *Revue Verlaine, 13*, 59-80.

Thompson, G. (2020). Boredom and Meaning. *International Network on Personal Meaning*. Acceso 23 de junio de 2020. https://www.meaning.ca/article/boredom-meaning/.

Tieck, L. (1828). *William Lowell*. En *Schriften*, vol. 6. Georg Reimer.

— (1853). Abendgespräche. En *Schriften*, vol. 25. Georg Reimer.

Tollinchi, E. (2004). *Los trabajos de la belleza modernista, 1848-1945*. La Editorial, UPR.

Tolor, A. (1989). Boredom as Related to Alienation, Assertiveness, Internal-External Expectancy, and Sleep Patterns. *Journal of Clinical Psychology, 45* (2), 260-265.

— y Siegel, M. C. (1989). Boredom Proneness and Political Activism. *Psychological Reports, 65* (1), 235-240.

Toohey, P. (1987). *Plutarch, Pyrrh. 13:* ἄλνς ναντιώδης. *Glotta, 64* (3-4), 199-202.

— (1988). Some Ancient Notions of Boredom. *Illinois Classical Studies, 13* (1), 151-164.

— (1990). Acedia in Late Classical Antiquity. *Illinois Classical Studies, 15* (2), 339-352.
— (2004). *Melancholy, Love, and Time: Boundaries of the Self in Ancient Literature*. University of Michigan Press.
— (2011). *Boredom: A Lively History*. Yale University Press.
Tucker, B. (2007). Performing Boredom in Effi Briest: On the Effects of Narrative Speed. *German Quarterly, 80* (2), 185-200.
Valéry, P. (1944). *El alma y la danza. Eupalinos o el arquitecto*. Losada.
— (1977). *Tel Quel. Cosas calladas. Moralidades. Literatura. Cuaderno B 1910*. Labor.
Van Tilburg, W. A. P. e Igou, E. R. (2011). On Boredom and Social Identity: A Pragmatic Meaning-Regulation Approach. *Personality & Social Psychology Bulletin, 37* (12), 1679-1691.
— (2012). On Boredom: Lack of Challenge and Meaning as Distinct Boredom Experiences. *Motivation and Emotion, 36* (2), 181-194.
— (2017). Boredom Begs to Differ: Differentiation from Other Negative Emotions. *Emotion, 17* (2), 309-322.
— (2019). The Unbearable Lightness of Boredom: A Pragmatic Meaning-Regulation Hypothesis. En J. Ros Velasco (Ed.), *Boredom Is in Your Mind* (11-35). Springer.
VandenBos, G. R. (2007). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association.
Verlaine, P. (1972). *Œuvres en prose complètes*. Gallimard.
— (1981). *Poesía completa*. Libros Río Nuevo.
Vodanovich, S. J. (2003a). Psychometric Measures of Boredom: A Review of the Literature. *The Journal of Psychology, 137* (6), 569-595.
— (2003b). On the Possible Benefits of Boredom: A Neglected Area in Personality Research. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal, 40* (3-4), 28-33.
— y Kass, S. J. (1990). Age and Gender Differences in Boredom Proneness. *Journal of Social Behavior & Personality, 5* (4), 297-307.
— y Rupp, D. E. (1999). Are Procrastinators Prone to Boredom?

Social Behavior and Personality: An International Journal, 27 (1), 11-16.

— y Watt, J. D. (1999). The Relationship Between Time Structure and Boredom Proneness: An Investigation Within Two Cultures. *The Journal of Social Psychology, 139* (2), 143-152.

— y Watt, J. D. (2016). Self-Report Measures of Boredom: An Updated Review of the Literature. *The Journal of Psychology, 150* (2), 196-228.

—, Kass, S. J., Andrasik, F., Gerber, W. D., Niederberger, U. y Breaux, C. (2011). Culture and Gender Differences in Boredom Proneness. *North American Journal of Psychology, 13* (2), 221-230.

—, Verner, K. M. y Gilbride, T. V. (1991). Boredom Proneness: Its Relationship to Positive and Negative Affect. *Psychological Reports, 69* (3 Pt 2), 1139-1146.

—, Wallace, J. C. y Kass, S. J. (2005). A Confirmatory Approach to the Factor Structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a Two-Factor Short Form. *Journal of Personality Assessment, 85* (3), 295-303.

Vogel-Walcutt, J., Fiorella, L., Carper, T. y Schatz, S. (2012). The Definition, Assessment, and Mitigation of State Boredom Within Educational Settings: A Comprehensive Review. *Educational Psychology Review, 24* (1), 89-111.

Voltaire (1838). À madame Denis, nièce de l'auteur. La Vie de Paris et de Versailles (1748). En *Œuvres de Voltaire*, vol. 34 (168-174). Purrat Frères.

Warren, H. C. (1934). *The Dictionary of Psychology*. Houghton Mifflin Company.

Watt, J. D. y Blanchard, M. J. (1994). Boredom Proneness and the Need for Cognition. *Journal of Research in Personality, 28* (1), 44-51.

Watt, J. D. y Ewing, J. E. (1996). Toward the Development and Validation of a Measure of Sexual Boredom. *Journal of Sex Research, 33* (1), 57-66.

Watt, J. D. y Hargis, M. B. (2010). Boredom Proneness: Its Relationship with Subjective Underemployment, Perceived Organizational Support, and Job Performance. *Journal of*

Business and Psychology, 25 (1), 163-174.

Watt, J. D. y Vodanovich, S. J. (1992a). Relationship Between Boredom Proneness and Impulsivity. *Psychological Reports, 70*, 688-690.

Watt, J. D. y Vodanovich, S. J. (1992b). An Examination of Race and Gender Differences in Boredom Proneness. *Journal of Social Behavior and Personality, 7* (1), 169-175.

Watt, J. D. y Vodanovich, S. J. (1999). Boredom Proneness and Psychosocial Development. *Journal of Psychology, 133* (3), 303-314.

Weissman, D. H., Roberts, K. C., Visscher, K. M. y Woldorff, M. G. (2006). The Neural Bases of Momentary Lapses in Attention. *Nature Neuroscience, 9* (7), 971-978.

Wemelsfelder, F. (1985). Animal Boredom: Is a Scientific Study of the Subjective Experiences of Animals Possible? En L. Mickley y M. W. Fox (Eds.), *Advances in Animal Welfare Science 1984* (115-154). Martinus Nijhoff.

Wenzel, S. (1961). Petrarch's Accidia. *Studies in the Renaissance, 8*, 36-48.

— (1966). Acedia 700-1200. *Traditio, 22*, 73-102.

— (1967). *The Sin of Sloth: Acedia in Medieval Thought and Literature*. University of North Carolina Press.

Westgate, E. C. y Wilson, T. D. (2018). Boring Thoughts and Bored Minds: The MAC Model of Boredom and Cognitive Engagement. *Psychological Review, 125* (5), 689-713.

Zampini, T. (2008). *Melancholy and the Modern Consciousness of Francesco Petrarca: A Close Reading of Melancholy, Acedia, and Love-Sickness in the Secretum, De Remediis Utriusque Fortunae and Canzoniere*. Tesis de Máster. Universidad McGill.

Josefa Ros Velasco es investigadora postdoctoral en la Universidad Complutense de Madrid, donde dirige el proyecto «Pre-bored. Well-being and prevention of boredom in Spanish nursing homes». Es especialista en Estudios del Aburrimiento desde una perspectiva multidisciplinar, y es la fundadora y presidenta de la International Society of Boredom Studies, así como editora de volúmenes como «The culture of boredom» (BRILL, 2020) o «Boredom is in your mind» (Springer, 2019), y colaboradora del blog «Envejecer en sociedad» del CENIE, donde publica artículos de divulgación sobre aburrimiento en las personas mayores. Por sus logros académicos ha recibido distinciones como el Premio Nacional Medios de Comunicación de la Fundación DomusVi (2021), el Premio Alumni-UCM Investigación (2021), el Premio Julián de la Comunidad de Madrid (2020) o el Lincoln Book Prize for Excellence in Teaching and Service de la Universidad de Harvard (2019), entre otros.

Notas

[1] Ficino, Marsilio, *Tres libros sobre la vida*, Asociación Española de Neuropsiquiatría, Madrid, 2006, p. 25. < <

[2] Meister Eckhart, *Tratados y sermones*, Las Cuarenta, Buenos Aires, 2013, p. 122. < <

[3] Cioran, Emil, *En las cumbres de la desesperación*, Hermida Editores, Madrid, 2020, pp. 25-26. < <

[4] Vid. Fisher, Mark, *Realismo capitalista*, Caja Negra, Buenos Aires, 2016. < <